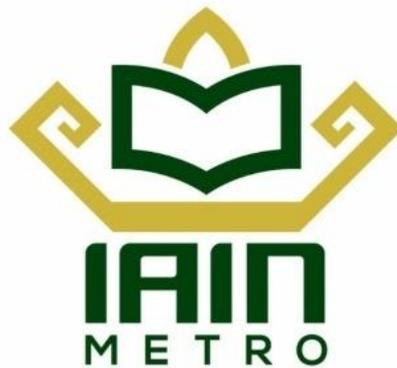


**SKRIPSI**

**PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN  
ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI  
ANGKATAN 2021**

**Oleh:  
LINA LISTIANA  
NPM : 1801012013**



**Program Studi Pendidikan Agama Islam  
Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO  
1445 H / 2024 M**

**PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN  
ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI  
ANGKATAN 2021**

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Dan Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh:**

**LINA LISTIANA  
NPM : 1801012013**

Pembimbing : Basri, M.Ag

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
LAMPUNG  
1445 H / 2024 M**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: [www.tarbiyah.metrouniv.ac.id](http://www.tarbiyah.metrouniv.ac.id); e-mail: [tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id](mailto:tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id)

**NOTA DINAS**

Nomor :  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Pengajuan Sidang Munaqasyah

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro  
di Metro

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Setelah kami mengadakan pemeriksaan dan bimbingan seperlunya, maka skripsi yang telah disusun oleh:

Nama : Lina Listiana  
NPM : 1801012013  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Prodi : Pendidikan Agama Islam (PAI)  
Yang berjudul : PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021

Sudah kami setujui dan dapat diajukan ke Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro untuk dimunaqasyahkan.

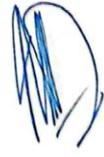
Demikian harapan kami dan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Ketua Prodi

  
**Muhammad Ali, M.Pd.I.**  
NIP. 19780314 200710 1 003

Metro, 07 Maret 2024  
Pembimbing

  
**Basri, M.Ag**  
NIP: 196708132006041001

## PERSETUJUAN

Judul : PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP  
KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO  
JURUSAN PAI ANGKATAN 2021

Nama : Lina Listiana

NPM : 1801012013

Prodi : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK)

## DISETUJUI

Untuk diajukan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu  
Keguruan IAIN Metro.

Metro, 07 Maret 2024  
Dosen Pembimbing



**Basri, M.Ag**

NIP: 196708132006041001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

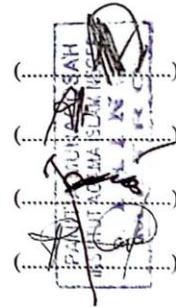
**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

No: B-3565/111-28.1/01/PP.00.9/07/2024

Skripsi dengan judul: PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021 Disusun oleh: LINA LISTIANA, NPM. 1801012013, Program Studi: Pendidikan Agama Islam (PAI) telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan pada hari/tanggal: Senin, 10 Juni 2024.

**TIM PENGUJI**

Moderator	: Basri, M.Ag	(.....)
Penguji I	: Dr. Sri Andri Astuti, M.Ag	(.....)
Penguji II	: Dr. Ahmad Muzakki, M.Pd.I.	(.....)
Sekretaris	: Ronald Candra, M.Pd	(.....)



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan

Dr. Zamairi, M.Pd.  
NID.196206121989031006 *ay*

## ABSTRAK

### PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021

Oleh :  
LINA LISTIANA

Para mahasiswa akan disibukkan dengan berbagai hal, seperti tugas-tugas dalam perkuliahan, pembuatan jurnal makalah penelitian, kegiatan akademik maupun non akademik dan lain sebagainya. Hal ini sangat berdampak akan kesehatan rohani atau yang biasa dikenal dengan jiwa/mentalnya. Kemudian setiap individu mempunyai masing-masing cara dalam menyikapi hal tersebut, tergantung dari pengalaman dan kepribadian. Namun, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi bahkan menanggulangi hal demikian yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Islam memberikan ajaran tentang *Habluminnallah* atau hubungan antara manusia dengan Tuhan-Nya di berbagai aspek kehidupan salah satunya yaitu shalat tahajud, yang mana akan membawa ketenangan pada rohani/mental seseorang. Dengan demikian, pada skripsi ini peneliti mengambil Shalat Tahajud sebagai salah satu cara mendekatkan diri kepada Allah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Jurusan PAI Angkatan 2021?”

Sedangkan tujuannya adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Jurusan PAI Angkatan 2021. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode angket dan metode dokumentasi. Metode angket digunakan untuk memperoleh informasi/data dari responden, jenis angket adalah angket tertutup yaitu angket yang jawabannya sudah disediakan. Metode angket digunakan untuk memperoleh data dari variabel X dan Y dengan jumlah 20 item pertanyaan, masing-masing variabel terdapat 10 item pertanyaan. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus *pearson product moment*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Jurusan PAI Angkatan 2021”. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI angkatan 2021 yang berjumlah 194 mahasiswa, dan peneliti mengambil sampel dari jumlah populasi sebesar 25%, sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 50 responden, maka dalam penelitian ini ditunjukkan hasil  $r_{hitung}$  0,424. Dapat diketahui bahwa  $r_{hitung}$  0,424 dan  $r_{tabel}$  0,279 dengan taraf signifikan 5%, artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan PAI angkatan 2021 dan adanya pengaruh dengan tingkat interpretasi cukup.

**Kata Kunci:** shalat tahajud, mahasiswa, kesehatan rohani.

## ORISINALITAS PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lina Listiana

NPM : 1801012013

Prodi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa tugas skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Metro, 07 Maret 2024  
Yang menyatakan,



**Lina Listiana**  
NPM. 1801012013

## MOTTO

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya: "Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji".<sup>1</sup> (QS. AL-Isra' : 79)

---

<sup>1</sup> QS. Al-Isra' (17): 79.

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah* dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya, sehingga penulis berhasil menempuh pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro dan menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan ini Penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tersayang, Bapak Surani dan Ibu Sartini yang tak pernah lelah berjuang dalam memberi dukungan semangat, motivasi dan mendoakan demi kelancaran studiku selama ini.
2. Dosen pembimbing Bapak Basri, M.Ag yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kakak perempuan kandungku Feryani, dan kakak ipar Suyanto Riko yang selalu memberikan dukungan serta semangat demi keberhasilanku.
4. Almamater IAIN Metro yang selalu memberikan bantuan baik moril maupun spiritual.

## KATA PENGANTAR

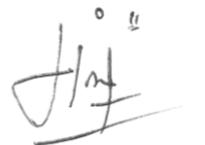
Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Diajukan untuk memenuhi tugas dan memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Nurjanah, M.Ag, Rektor IAIN Metro
2. Bapak Dr. Zuhairi M.Pd. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu keguruan IAIN Metro.
3. Bapak Muhammad Ali, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam dan yang telah bersedia mengizinkan memberikan informasi data-data penelitian.
4. Ibu Novita Herawati, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam dan yang telah membantu saya dalam pengurusan berkas-berkas penelitian sampai dalam tahap menuju proses ujian munaqosah.
5. Bapak Bari, M.Ag, sebagai Pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memberikan motivasi.
6. Semua sahabat serta teman-teman yang telah memberikan motivasi, kritik dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran, mengingat tidak ada yang sempurna tanda ada saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca pada umumnya.

Metro, 07 Maret 2024  
Penulis



**LINA LISTIANA**  
**NPM. 1801012013**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN NOTA DINAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	
<b>ABSTRAK</b> . .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN ORISINALITAS PENELITIAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> . .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> . .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
F. Penelitian Relavan .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Shalat Tahajud .....	10
1. Pengertian Shalat Tahajud .....	10
2. Hikmah Dan Keistimewaan Dalam Shalat Tahajud .....	12
3. Keutamaan Shalat Tahajud .....	19
B. Kesehatan Rohani .....	23

1. Pengertian Kesehatan Rohani.....	23
2. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kesehatan Rohani .....	24
3. Pentingnya Kesehatan Rohani.....	26
C. Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud terhadap	
D. Kesehatan Rohani .....	27
E. Kerangka Konseptual Penelitian .....	29
F. Hipotesis Penelitian .....	30

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel .....	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
1. Populasi. ....	33
2. Sampel. ....	34
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data .....	35
1. Angket.....	36
2. Dokumentasi .....	37
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data .....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	42
a. Sejarah berdirinya IAIN Metro Lampung.....	42
b. Visi, dan Misi IAIN Metro Lampung .....	44
c. Identitas Jurusan PAI.....	45
d. Visi dan Misi Jurusan PAI FTIK.....	46
e. Daftar Dosen Jurusan PAI.....	46
f. Keadaan Mahasiswa Jurusan PAI Angkatan 2021 .....	47
g. Struktur Organisasi FTIK IAIN Metro .....	48

h. Keadaan Sarana dan Prasarana IAIN Metro .....	48
i. Denah Lokasi IAIN Metro .....	50
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	51
3. Pengujian Hipotesis.....	58
B. Pembahasan.....	60
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63
 <b>Daftar Rujukan</b>	
<b>Lampiran-Lampiran</b>	
<b>Daftar Riwayat Hidup</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2 Kerangka Konseptual Penelitian.....	30
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021.....	33
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021.....	34
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Umum Instrumen Variabel yang Digunakan.....	38
Tabel 3.4 Gradasi skor atau nilai.....	38
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Variabel Penelitian.....	38
Tabel 4.1 Nama-Nama Dosen Pengajar di Jurusan PAI.....	46
Tabel 4.2 Ruang Kuliah.....	48
Tabel 4.3 Labolaturium.....	49
Tabel 4.5 Daftar Skor Jawaban Angket Shalat Tahajud.....	51
Tabel 4.6 Daftar Skor Jawaban Angket Kesehatan Rohani.....	53
Tabel 4.7 Intepretasi Validitas Item Soal Angket Tentang Shalat Tahajud Hasil Perhitungan Menggunakan Perhitungan Product Moment..	55
Tabel 4.8 Intepretasi Validitas Item Soal Angket Tentang Kesehatan Rohani Hasil Perhitungan Menggunakan Perhitungan Product Moment...	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Realibilitas Shalat Tahajud.....	56
Tabel 4.10 Hasil Uji Realibilitas Kesehatan Rohani.....	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis.....	58
Tabel 4.13 Tabel Interpretasi Nilai “r”.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Profil struktur organisasi FTIK IAIN Metro .....	48
Gambar 2.	Profil denah lokasi IAIN Metro .....	50
Gambar 3.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas A .....	100
Gambar 4.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas B .....	100
Gambar 5.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas C .....	101
Gambar 6.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas D .....	101
Gambar 7.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas E .....	102
Gambar 8.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas F .....	103
Gambar 9.	Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas G .....	103

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin <i>PraSurvey</i> .....	66
2. Surat Balasan izin <i>PraSurvey</i> .....	67
3. Surat Bimbingan Skripsi .....	68
4. Surat Tugas .....	69
5. Surat Izin <i>Research</i> .....	70
6. Surat Balasan Izin <i>Research</i> .....	71
7. Surat Keterangan Bebas Pustaka Perpustakaan .....	72
8. Surat Keterangan Bebas Pustaka Jurusan .....	73
9. Outline .....	74
10. Alat Pengumpul Data .....	77
11. Turnitin .....	85
12. Kartu Bimbingan .....	86
13. Analisis Data Uji Validitas .....	92
14. Analisis Data Uji Reliabilitas .....	97
15. Distribusi Nilai $r$ Product Moment Signifikan 5% Dan 1% .....	98
16. Dokumentasi .....	100
17. Daftar Riwayat Hidup .....	104

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Agama yaitu sesuatu yang mana setiap pemeluknya diperintahkan untuk selalu berbuat baik. Oleh sebab itu, semua pemeluk yang meyakini agama yang dianutnya akan senantiasa melaksanakan segala hal yang diajarkan dalam agamanya. Hal ini dikarenakan manusia tidak bisa dilepaskan dengan agama, maka agama dan manusia berhubungan sangat erat. Ketika manusia jauh dari agama, maka akan ada kekosongan dalam jiwanya. Mereka yang tidak meyakini agama maupun yang tidak menganut agama/kepercayaan senantiasa secara materi mereka tetap terpenuhi, namun tidak dengan kebutuhan batinnya. Mereka akan lebih mudah terkena penyakit hati (gangguan kesehatan rohani/mental). Hal ini, biasanya ketika mereka mendapatkan persoalan hidup mereka akan mudah berputus asa sampai akhirnya mereka akan melakukan penyimpangan atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma-norma agama. Berbeda dengan seseorang yang beragama mereka akan senantiasa melakukan segala sesuatu sesuai dengan ajaran agamanya.<sup>2</sup>

Di dalam Al-qur'an juga terdapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang kesehatan, salah satunya mengenai ketenangan jiwa (kesehatan rohani/mental) yang dapat dicapai melalui shalat, dzikir, puasa, sedekah dan

---

<sup>2</sup> Yatim Pujiati, *Fungsi Agama dalam Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, Skripsi (Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).

lain sebagainya sebagai bentuk (mengingat) diri kepada Allah. Sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>3</sup>

Di dunia ini merupakan tempat yang penuh dengan hal-hal yang dapat membuat mental menjadi tegang, dan tidak ada cara untuk menghindarinya, yang ada adalah bagaimana kita mampu menghadapinya untuk meminimalisir sesuatu yang tidak diinginkan terjadi. Memiliki mental yang sehat adalah suatu keberhasilan dalam mengatasi kegelisahan hati yang dilakukan dengan keberanian dan penuh percaya diri untuk mendapatkan ketenangan mental. Kesehatan mental memiliki keterkaitan erat terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan manusia.<sup>4</sup>

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa yakni peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah

<sup>3</sup> QS. Ar-Radh (13): 28

<sup>4</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Haji Mas Agung, 1988), 11.

kesehatan rohani/mental sebab menjadi mahasiswa itu tidak mudah dimulai dari menjalani semester pertama hingga semester terakhir.<sup>5</sup>

Sebagaimana mahasiswa IAIN Metro jurusan Pendidikan Agama Islam tahun 2021 yang mana mereka sudah menginjak semester 6 dan disibukkan dengan berbagai tugas maupun kegiatan sampai proses dinyatakan lulus nanti. Hasil survey lapangan kepada beberapa para mahasiswa khususnya angkatan 2021 mereka mengatakan bahwa banyaknya tugas serta pengajuan judul skripsi kepada masing-masing pembimbing akademiknya membuat mereka merasakan kekhawatiran hingga berpengaruh akan kesehatan rohani/mental mereka sebab banyak kendala dan faktor yang membuat proses tersebut sedikit tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Oleh sebab itu, para mahasiswa mempunyai tanggung jawab maupun tanggungan yang berat sehingga dapat menimbulkan beberapa efek seperti: takut, gelisah, cemas, stres yang berlebihan bahkan bisa berujung depresi. Dampak negatif dari terjadinya hal tersebut yaitu mengakibatkan penurunan prestasi, sulitnya berkonsentrasi, daya ingat yang menurun, dan masih banyak lagi. Maka dari itu perlunya kesehatan/ketenangan dalam jiwa (rohani).

Salah satunya bentuk mengingat diri kepada Allah yaitu dengan ibadah shalat, adapun yang dikaji dalam penelitian ini adalah shalat sunnah tahajud. Shalat tahajud mempunyai beragam manfaat baik dilihat dari pandangan religius dan kesehatan psikis. Karena ketika melakukannya

---

<sup>5</sup> Dewi Rahayu, *Problem Penentuan Karir Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*, Skripsi (Purwokerto: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016).

terdapat dimensi zikir dan berpengaruh baik bagi kondisi jiwa. Dengan mengingat Keagungan Allah, maka jiwa orang itu mendapat ketenangan. Maka orang yang melakukan shalat tahajud di malam hari juga mendapatkan ketenangan jiwa, sebab dalam shalat itu terdapat dimensi zikir yang mana kondisi hati berusaha untuk selalu ingat kepada Allah SWT. Serta suasana sunyi dan tenang di malam hari mengantarkan kondisi jiwa seseorang untuk bertaqarrub kepada Allah. Bagi siapapun yang bertahajud dengan tujuan bertaqarrub kepada Allah dengan ketulusan hati akan menjadi kenikmatan tersendiri. Dan selain itu juga berpengaruh bagi dimensi jiwa manusia, yakni adanya ketenangan jiwa yang dirasakan oleh psikisnya.<sup>6</sup>

Dengan adanya penanganan dalam pendekatan agama dapat menjadi salah satu alternatif, dalam penanganan tersebut yaitu dengan menjalankan salat tahajud. Sebagaimana dalam firman Allah:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا ﴿٦٦﴾

Artinya: “Dan pada sebagian dari malam, Maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang dimalam hari.”<sup>7</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis melakukan penelitian tentang “Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021”.

---

<sup>6</sup> Asy-Syifa, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2007) 1248-1249.

<sup>7</sup> QS. Al-Insan (76): 26.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya, yaitu:

1. Manusia yang tidak beragama atau tidak memiliki kepercayaan yang dianut akan lebih mudah terkena gangguan dalam kesehatan rohani/jiwanya.
2. Para mahasiswa merasakan tekanan dalam menyelesaikan tugas kuliah maupun tugas akhir perkuliahan.
3. Perlunya ketenangan rohani/mental dan perlunya kesehatan rohani pada setiap mahasiswa.
4. Shalat tahajud dijadikan sebagai salah satu bentuk mencari ketenangan para mahasiswa saat proses penyelesaian tugas kuliah maupun tugas akhir.
5. Shalat tahajud dapat membantu dalam menjaga kesehatan rohani/mental para mahasiswa.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka batasan masalah ini peneliti fokuskan pada:

1. Hikmah keistimewaan ketika menjalankan shalat tahajud dalam kesehatan/ketenangan rohani para mahasiswa.
2. Meneliti tentang ciri-ciri mahasiswa atau manusia yang memiliki rohani yang sehat.
3. Objek penelitian ini adalah para mahasiswa PAI IAIN Metro angkatan 2021.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah yang digunakan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:  
“Adakah Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021?”

#### **E. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan dan manfaat dalam penelitian ini adalah:

##### **1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI angkatan 2021.

##### **2. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini dilakukan dengan harapan memuat dua manfaat:

###### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menyumbangkan ide terhadap ilmu Pendidikan Agama Islam, khususnya terkait dengan pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI.

###### **b. Manfaat Praktis**

1.)Dijadikan sebagai referensi dan motivasi bagi para mahasiswa prodi pendidikan agama islam dalam meningkatkan kualitas

pengaruh shalat tahajud yang mana akan menjadi calon guru agama nantinya.

2.) Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan bahan masukan yang memberikan pengetahuan tentang pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa.

## **F. Penelitian Relevan**

Penelitian relevan dalam tugas akhir, skripsi, dan tesis untuk menjelaskan posisi (*State Of Art*), perbedaan atau memperkuat hasil dari penelitian tersebut dengan peneliti yang telah ada. Pengkajian terhadap hasil peneliti orang lain yang relevan, lebih berfungsi sebagai pembanding dari kesimpulan berfikir kita sebagai peneliti.

Adapun hasil penelitian terdahulu tersebut sebagai berikut:

1. Titik Kusumawinakhyu, dalam artikel jurnal yang berjudul :  
 “Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu” Volume 7 No. 2 September 2023.  
 Karya artikel jurnal ini ditulis oleh Titik Kusumawinakhyu, (Jurusan Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2023).<sup>8</sup> Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah membahas mengenai pembiasaan shalat tahajud, menggunakan jenis pendekatan persuasif dengan Sosialisasi, penyuluhan, diskusi, pemeriksaan tekanan darah, diskusi, serta evaluasi.  
 Adapun perbedaan dalam penelitian ini dimana peneliti ini membahas

---

<sup>8</sup> Titik Kusumawinakhyu, *Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu*, Artikel Jurnal, Vol. 7, No. 2 September 2023 (Purwokerto:Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2023).

tentang kesehatan rohani, sedangkan peneliti tersebut membahas tentang ketenangan batin dan jiwa. Subjek dan lokasi penelitian pun berbeda.

2. Pebby Juliyan Saputra dan kawan-kawan, dalam artikel jurnal yang berjudul : “Terapi Shalat Tahajud dalam penyembuhan berbagai penyakit” Volume 3 Nomor 1, Juni 2023. Karya yang ditulis oleh Pebby Juliyan Saputra dan kawan-kawan (Jurusan Pendidikan Agama Islam, IAIN Ponorogo, 2021).<sup>9</sup> Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah membahas mengenai pembiasaan shalat tahajud. Adapun perbedaan dalam penelitian ini dimana peneliti ini membahas tentang kesehatan rohani, sedangkan peneliti tersebut membahas tentang penyembuhan berbagai penyakit dengan sholat tahajud. Menggunakan jenis penelitian kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Subjek dan lokasi penelitian pun berbeda.
3. Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, dalam artikel jurnal yang berjudul : “Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri” Vol. 6 No 2 Desember 2015. Karya ini ditulis oleh Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin (Jurusan Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, 2015).<sup>10</sup> Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah membahas mengenai pengaruh shalat tahajud. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan paired t test dan

---

<sup>9</sup> Pebby Juliyan Saputra dkk, *Terapi Shalat Tahajud dalam penyembuhan berbagai penyakit*, Artikel Jurnal, Vol. 3, No. 1, Juni 2023 (Ponorogo:IAIN Ponorogo, 2021).

<sup>10</sup> Sabiq M. Azam & Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Artikel jurnal, Vol. 6, No 2, Desember 2015 (Semarang:Universitas Diponegoro, Semarang, 2015).

independent sample test. Adapun perbedaan dalam penelitian ini dimana peneliti ini membahas tentang kesehatan rohani mahasiswa, sedangkan peneliti tersebut membahas tentang efektivitas shalat tahajud dalam menurunkan stres Santri Pondok Islam. Subjek dan lokasi penelitian pun berbeda.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Shalat Tahajud**

##### **1. Pengertian Shalat Tahajud**

Secara bahasa tahajud berasal dari kata *Tahajjada* yang artinya bangun tidur dengan berat, sehingga syarat melaksanakan shalat tahajud menurut Mayoritas Ulama harus tidur terlebih dahulu. Sedangkan tahajud secara istilah adalah shalat sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah melaksanakan shalat isya' dan setelah bangun tidur walaupun tidurnya hanya sebentar.

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari. Ternyata shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dahsyat dan multimanfaat, yang mana sudah mencakup dari beberapa macam shalat sunnah yang lain. Shalat tahajud ternyata dapat menjadi jalan meminta hal apapun yang diinginkan, seperti dibukakan pintu rezeki, dikabulkan semua hajat, meminta petunjuk, dan sebagainya.<sup>1</sup>

Hukum shalat tahajud adalah sunnah mu'akkad yaitu yang sangat dianjurkan untuk dikerjakan. Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW sangat menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa mengerjakan shalat tahajud. Maka Allah akan memberi imbalan dan ganjaran yang besar di dunia maupun di akhirat. Diantara dalil-dalil yang menerangkan shalat tahajud:

---

<sup>1</sup> Rizem Aizid, *Digugur Rezeki* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), 138.

يَتَأْتِيهَا الْمَزْمَلُ ﴿١﴾ فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصَفَهُرٍ أَوْ أَنْقَصَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ  
 زِدَ عَلَيْهِ وَرَتَلَ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ  
 نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾ إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾

Artinya: Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khushyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak).<sup>2</sup>

Adapun shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang paling utama setelah shalat wajib. Sebagaimana firman Allah:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٦٦﴾

Artinya: “Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat Terpuji.”<sup>3</sup>

Dari pengertian diatas, pengertian tahajud dari segi bahasa, tahajjud berasal dari kata tahajada yang artinya sulit untuk bangun. Menurut mayoritas ulama, syarat menunaikan shalat Tahajjud adalah tertidur terlebih dahulu. Sedangkan Tahajjud adalah shalat Sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah bangun tidur setelah shalat Isya, meskipun waktu tidurnya singkat. Shalat Tahajjud adalah shalat sunnah

<sup>2</sup> QS. Al-Muzammil (73): 1-7.

<sup>3</sup> QS. Al-Isra' (17): 79.

yang dilakukan pada malam hari. Shalat Tahajjud ternyata merupakan shalat sunnah yang ampuh dan serbaguna yang mencakup beberapa jenis shalat sunnah lainnya.

## 2. Hikmah Dan Keistimewaan Dalam Shalat Tahajjud

Bangun ditengah malam hanya untuk menjalankan shalat malam yaitu shalat tahajud dapat menebus segala macam dosa, dapat mencerahkan pikiran, hati, serta dapat menjadi obat dalam menyembukan berbagai penyakit jasmani dan rohani.<sup>4</sup>

Hal yang paling utama dari menjalankan shalat tahajud yaitu merenungi hidup kita, senantiasa melakukan intropeksi diri dan memohon pengampuan kepada yang Maha Pencipta seraya beristigfar dengan khusu'. Selain itu keistimewaan atau keajaiban melaksanakan shalat tahajud, diantaranya:

1. Shalat tahajud sebagai tiket masuk surga.
2. Amal yang menolong di akhirat.
3. Pembersih penyakit hati dan jasmani.
4. Sarana meraih memuliaan.
5. Jalan mendapatkan rahmat dari Allah SWT.
6. Sarana pengabulan permohonan.
7. Penghapus dosa dan kesalahan.
8. Jalan mendapatkan tempat yang terpuji.
9. Pelepas ikatan setan.
10. Waktu utama untuk berdoa.
11. Meraih kesehatan jasmani.
12. Penjaga kesehatan ruhani.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, *Mukjizat Shalat Malam "Meraih Spiritualitas Rasulullah"*, Cet. Ke-VIII (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007), 34.

<sup>5</sup> Rizem Aizid, *Digugur Rezeki*, 145–150.

Dari penjelasan di atas, penulis jabarkan masing-masing dari poin pengertian diatas tentang surat Al-Qur'an maupun hadist yang meriwayatkannya.

#### 1. Shalat tahajud sebagai tiket masuk surga.

Selalu menjaga hubungan yang dekat kepada Allah dan harus berusaha mendekatkan diri dengan menjalankan perintah-Nya. Salah satu bentuk usaha tersebut ialah dengan menjalankan tahajud di waktu malam hari dengan rutin, khusuk, dan ikhlas sehingga peluang untuk mendapatkan surga-Nya cukup besar.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَفْتِسُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا الْأَرْحَامَ، وَصَلُّوا

بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامًا، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ

Abdullah bin Muslim berkata “Kalimat yang pertama kali kudengar dari Rasulullah SAW saat itu adalah, “Hai sekalian manusia, sebarkanlah salam, bagikanlah makanan, tegakkanlah shalat malam saat manusia lainnya sedang tidur, niscaya kalian masuk surge dengan selamat (HR. Ibnu Majah).”<sup>6</sup>

#### 2. Amal yang menolong di akhirat.

Tahajud merupakan metode atau jalan bagi orang yang meminta ampunan, pertolongan, dan kemudahan dalam segala urusan. Maka dengan tahajud dapat memperoleh perlindungan dari Allah, serta pertolongan-Nya dari kerusakan jiwa maka orang yang melaksanakan tahajud akan dijauhkan dari dosa yang artinya, dijauhkan dari segala perbuatan buruk yang dilarang oleh Allah.

---

<sup>6</sup> Al-Imam Abi Zakaria Yahya bin Syarof an-Nawawi, *Riyadhussolihin*, (Beirut: Daru al-Fikri-, 1997), 475.

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَأَخِذِينَ مَا ءَاتَاهُمْ رَبُّهُمْ ءَإِنَّهُمْ  
 كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾

Artinya: Sesungguhnya, orang-orang yang bertakwa berada di dalam taman-taman surga dan di mata air-mata air, seraya mengambil apa yang Allah berikan kepada mereka. Sebelumnya, mereka telah berbuat baik (di dunia), mereka adalah orang-orang yang sedikit tidurnya di waktu malam dan diakhir malam mereka memohon ampun kepada Allah). Ayat ini menunjukkan bahwa orang yang senantiasa bertahajjud akan mendapatkan balasan yang sangat nikmat di akhirat kelak.<sup>7</sup>

### 3. Pembersih penyakit hati dan jasmani.

Karena tahajud di keheningan malam dapat menjaga konsentrasi saat menghadap kepada Allah. Dengan menjalankan ibadah di malam hari dapat menjadi pendekatan langsung kepada Allah. Sehingga jiwa merasa lebih dekat dan erat dengan hubungan ibadah tahajud. Karena itu tahajud dapat menghapus sifat jahat maupun buruk dan mengangkat derajat seseorang. Sehingga harus menjaga hati agar tetap terhindar dari sifat yang jahat dapat diupayakan dengan mendirikan shalat tahajud.

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمُكَوَّرَةٌ

لِلسَّيِّئَاتِ، مَنَاهَةٌ عَنِ الْإِثْمِ

Salman Al-Farisi berkata bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, “Dirikanlah shalat malam, karena sesungguhnya shalat malam itu adalah kebiasaan orang-orang sholih sebelum kamu. Shalat malam dapat mendekatkan kamu kepada Tuhanmu. Shalat malam adalah sebagai penebus perbuatan buruk, mencegah berbuat dosa, dan

<sup>7</sup> Q.S Adz Dzaariyat (51): 15-18.

menghindarkan diri dari penyakit yang menyerang tubuh” (HR. Ahmad).<sup>8</sup>

4. Sarana meraih kemuliaan.

أَتَانِي جِبْرِيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ عِشْ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مَيِّتٌ، وَأَحِبِّبْ مَنْ شِئْتَ فَإِنَّكَ مَفَارِقُهُ، وَاعْمَلْ مَا شِئْتَ فَإِنَّكَ مَجْزِيٌّ بِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا مُحَمَّدُ شَرَفُ الْمُؤْمِنِ قِيَامُهُ بِاللَّيْلِ، وَعِزُّهُ اسْتِغْنَاؤُهُ عَنِ النَّاسِ

Rasulullah SAW bersabda, “Jibril mendatangi dan berkata, ‘Wahai Muhammad, hiduplah sesukamu, karena engkau akan mati; cintailah orang yang engkau suka, karena engkau akan berpisah dengannya; lakukanlah apa keinginanmu; engkau akan mendapatbalasannya; ketahuilah bahwa sesungguhnya kemuliaan seseorang muslim adalah shalat waktu malam dan ketidak butuhnya dimuliakan orang lain” (HR.Baihaqi).<sup>9</sup>

5. Jalan mendapatkan rahmat Allah.

رَحِمَ اللهُ رَجُلًا، قَامَ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّى، وَأَيْقَظَ امْرَأَتَهُ فَصَلَّتْ، فَإِنْ أَبَتْ نَضَحَ فِي وَجْهِهَا الْمَاءَ، وَرَحِمَ اللهُ امْرَأَةً، قَامَتْ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّتْ، وَ أَيْقَظَتْ زَوْجَهَا، فَإِنْ أَبَى نَضَحَتْ فِي وَجْهِهِ الْمَاءَ.

Abu Hurairah ra. berkata bahwa Rasulullah SAW, bersabda, “Semoga Allah merahmati laki-laki yang bangun malam, lalu melaksanakan shalat dan membangunkan istrinya. Jika sang istri menolak, ia memercikan air di wajahnya. Juga, merahmati perempuan yang bangun malam, lalu shalat dan membangunkan suaminya. Jika sang suami menolak, ia memercikkan air di wajahnya” (HR. Abu Daud).<sup>10</sup>

<sup>8</sup> Al-Imam Abi Zakaria Yahya bin Syarof an-Nawawi, *Riyadhussolihin*, 478.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 478.

<sup>10</sup> *Ibid.*, 479.

6. Sarana pengabulan permohonan.

Maka bagi hamba yang bangun malam hari untuk tahajud dan memanjatkan doa. Tentu doa-doa tersebut akan dikabulkan Oleh Allah. Sebagaimana sabda Rasulullah dalam hadis

إِنَّ فِي اللَّيْلِ لَسَاعَةً، لَا يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ يَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا  
وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ، وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ.

Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya, di malam hari, ada satu saat yang ketika seorang muslim meminta kebaikan dunia dan akhirat, pasti Allah memberinya, itu berlangsung setiap malam” (HR.Muslim).<sup>11</sup>

7. Penghapus dosa dan kesalahan.

Orang yang menegakkan qiyamul lail akan terpelihara dari gangguan setan sehingga bangun dipagi hari dalam keadaan segar dan bersih jiwanya. Jiwa yang baik adalah jiwa yang memiliki kecenderungan kearah kesucian ruh. Dalam pandangan islam, setiap hati manusia memiliki dua kecenderungan, kecenderungan kearah kesucian (ruh) dan kecenderungan kearah kekotoran (tubuh). Jiwa yang baik merupakan jiwa yang selalu berpusat pada Allah.

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ  
لِلْسَيِّئَاتِ، مِنْهَا عَنْ الْإِثْمِ

Dari Abu Umamah Al-Bahili Ra, ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Lakukanlah Qiyamul Lail, karena itu kebiasaan orang yang sholeh sebelum kalian, bentuk taqarub, penghapus dosa, dan penghalang berbuat salah” (HR. Tirmidzi).<sup>12</sup>

<sup>11</sup> *Ibid.*, 478.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 478-479.

8. Jalan mendapatkan tempat yang terpuji.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا



Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.”<sup>13</sup>

9. Pelepas ikatan setan.

يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ:  
عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ! فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنِ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ  
عُقْدَةٌ، فَإِنِ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ  
النَّفْسِ كَسَلَانَ

Rasulullah SAW bersabda. “Setan akan mengikat kepala seseorang yang sedang tidur dengan ikatan, menyebabkan kamu tidur cukup lama. Apabila seseorang itu bangkit seraya menyebut nama Allah, maka terlepaslah ikatan pertama; apabila ia berwudhu, maka akan terbukalah ikatan kedua apabila ia shalat, akan terbukalah ikatan semuanya. Ia juga akan merasa bersemangat dan tenang jiwannya, jika tidak maka ia akan malas dan kusut jiwanya” (HR.Abu Hurairah).<sup>14</sup>

10. Waktu utama untuk berdoa.

Sesungguhnya shalat tahajud yang dilaksanakan dimalam hari dengan waktu-waktu yang ditetapkan dapat menghapuskan dosa meskipun sebanyak buih dilautan.

قال عمرو بن عبسة: سألت رسول الله: يا رسول الله! "أي ليلة أكثر سماعاً؟"، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نصف الليل الآخر، ثم صل (ما شئت، فإن الصلاة في ذلك الوقت مكتوبة مسودة". ستسمع الصلاة

Amru bin ‘Abasah berkata, “Aku bertanya kepada Rasulullah SAW, ‘Ya Rasulullah, malam apakah yang paling didengar doa kita?’” Rasulullah menjawab, “Tengah malam terakhir, maka shalatlah sebanyak yang engkau inginkan. Sesungguhnya, shalat pada waktu

<sup>13</sup> Q.S Al-Isra’ (17): 79.

<sup>14</sup> Al-Imam Abi Zakaria Yahya bin Syarof an-Nawawi, *Riyadhussolihin*, 475.

tersebut adalah maktabullah masyudah (waktu yang apabila bermunajat, Allah menyaksikannya dan apabila berdoa maka didengar doannya)” (HR. Abu Dawud).<sup>15</sup>

#### 11. Meraih kesehatan jasmani.

Demikian hasil yang telah ditemukan dalam penelitian dan dibuktikan dalam praktik langsung, bahwa sudah banyak pasien, baik yang sakit ringan maupun berat, mampu disembuhkan melalui terapi shalat tahajjud. umumnya mereka menderita penyakit parah sehingga berusaha mencari pengobatan lain, di luar medis. banyak diantara konseli berstatus sebagai dokter dan dapat disembuhkan dengan izin Allah.

يجب أن تستيقظ في الليل. لأن هذه عادة الصالحين من قبلكم، وهي وسيلة  
للتقرب إلى الله سبحانه وتعالى، ومحو الذنوب، وطرد الداء من الجسد.

“Hendaklah kalian bangun malam. Sebab, hal itumerupakan kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, wahan pendekatan diri kepada Allah SWT, penghapus dosa, dan pengusir penyakit dari dalam tubuh” (HR. Tirmidzi).<sup>16</sup>

#### 12. Penjaga kesehatan ruhani.

Allah SWT menegaskan bahwa orang yang shalat tahajjud akan selalu mempunyai sifat rendah hati dan ramah. Ketenangan yang merupakan refleksi ketenangan jiwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masyarakat, Allah SWT berfirman:

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, 201.

<sup>16</sup> *Ibid.*, 202.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ  
 الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٢٥﴾ وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ﴿٢٦﴾

Artinya : Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka.<sup>17</sup>

Dapat penjelasan tersebut hikmah dan keistimewaan shalat tahajud yaitu, bahwa menunaikan shalat malam atau shalat Tahajjud merupakan suatu obat penebus segala dosa, mencerahkan pikiran dan hati, serta menyembuhkan berbagai penyakit jasmani dan rohani. Serta yang terpenting dalam menunaikan shalat Tahajjud adalah merenungkan hidup kita, senantiasa mengamalkan refleksi diri, dan khusyuk memohon ampun kepada Sang Pencipta Yang Maha Esa dalam shalat.

### 3. Keutamaan Shalat Tahajud

Di dalam Al-Qur'an maupun hadis banyak ayat yang menerangkan tentang keutamaan shalat tahajud, ayat maupun hadis tersebut sama-sama menganjurkan kepada orang-orang sholeh agar menjalankan shalat tahajud diwaktu malam sebagai wujud ibadah akan ketaatan kepada Allah SWT. Di waktu tersebut merupakan waktu yang pas untuk bertobat, beribadah maupun bersujud, memuji Allah dengan cara

---

<sup>17</sup> Q.S Al-Furqon (25): 63-64.

berdzikir, mencari ridho, menambah keyakinan dan keimanan serta memohon pertolongan (anugerah-Nya).<sup>18</sup>

Diantaranya ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan keutamaan shalat tahajud antara lain:

1. Tentang menyuruh yang makruf dan mencegah dari yang mungkar, dan bersegera kepada (mengerjakan) berbagai kebajikan, mereka itu termasuk orang-orang yang saleh.

﴿ لِيَسْأُوا سَوَاءً ۗ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتُلُونَ آيَاتِ اللَّهِ ءَانَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ ﴿١١٢﴾ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١١٣﴾ وَمَا يَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ يُكْفَرُوهُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ ﴿١١٤﴾ ﴾

Artinya: Di antara ahli kitab itu ada golongan yang Berlaku lurus. Mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (sembahyang). Mereka beriman kepada Allah dan hari penghabisan, mereka menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang Munkar dan bersegera kepada (mengerjakan) berbagai kebajikan; mereka itu Termasuk orang-orang yang saleh. Dan apa saja kebajikan yang mereka kerjakan, Maka sekali-kali mereka tidak dihalangi (menenerima pahala) nya; dan Allah Maha mengetahui orang-orang yang bertakwa.<sup>19</sup>

2. Tentang keesaan dan kekuasaan Allah, ancaman Allah SWT kepada orang-orang kafir.

﴿ قُلْ أُوذِيكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكُمْ ۗ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿١١٥﴾ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا ءَامِنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا ﴾

<sup>18</sup> Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, *Mukjizat Shalat*, 45-46.

<sup>19</sup> QS. Al-Imran (3): 113-115.

عَذَابِ النَّارِ ﴿١٦﴾ الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْفَانِينَ وَالْمُنْفِقِينَ  
وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ ﴿١٧﴾

Artinya: Katakanlah, "Inginkah aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?" Untuk orang-orang yang bertakwa (kepada Allah), pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai; mereka kekal didalamnya. dan (mereka dikaruniai) isteri-isteri yang disucikan serta keridhaan Allah. dan Allah Maha melihat akan hamba-hamba-Nya. (yaitu) orang-orang yang berdoa: Ya Tuhan Kami, Sesungguhnya Kami telah beriman, Maka ampunilah segala dosa Kami dan peliharalah Kami dari siksa neraka," (yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun pada akhir malam.<sup>20</sup>

3. Tentang balasan orang yang bertaqwa di dalam islam (sepenuhnya mengerjakan perintah dan menjauhi larangan Allah).

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٨﴾ ءَأَخْذِينَ مَا ءَأْتَاهُمْ رَبُّهُمْ ءِإِنَّهُمْ كَانُوا  
قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٩﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿٢٠﴾ وَبِالْأَسْحَارِ  
هُمُ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (syurga) dan mata air-mata air, sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar.<sup>21</sup>

Begitu pula menurut As-Sunnah atau hadist yang menerangkan tentang keutamaan shalat tahajud, antara lain:

1. Bahwa orang yang rajin shalat tahajud pada malam hari, di saat orang lain sedang tidur nyenyak, akan masuk surga tanpa dihisab. Pesan Nabi SAW kepada Mu'adz bin Jabal, bersabda:

<sup>20</sup> QS. Al-Imran (3): 15-17.

<sup>21</sup> QS. Al-Dzariyat (51): 15-18.

وعن معاذ بن جبل أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: قيام العبد نصف الليل يكفر ذنوبه

Artinya: “Bangun pada tengah malam yang dilakukan oleh seorang hamba dapat menebus dosanya.”

2. Hadis yang diriwayatkan oleh Al-Thabarani, Rasulullah SAW. bersabda:

أَلَا إِنَّ اللَّهَ يَضْحَكُ إِلَى رَجُلَيْنِ: رَجُلٌ قَامَ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ مِنْ فِرَاشِهِ وَلِحَافِهِ  
وَدِتَارِهِ، فَتَوَضَّأَ ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ، فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِمَلَائِكَتِهِ: مَا حَمَلَ  
عَبْدِي هَذَا عَلَى مَا صَنَعَ؟ فَيَقُولُونَ: رَبُّنَا رَجَاءٌ مَا عِنْدَكَ وَشَفَقَةٌ مِمَّا عِنْدَكَ،  
فَيَقُولُ: فَإِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُهُ مَا رَجَا وَأَمَّنْتُهُ مِمَّا يُخَافُ

Artinya: Sesungguhnya Allah tersenyum kepada dua orang. Pertama, orang yang bangun pada malam hari yang dingin dengan meninggalkan tempat tidur dan selimutnya, lalu berwudhu dan shalat. Allah Azza wa Jalla bertanya kepada para malaikat, ‘Apa yang mendorong hamba-Ku melakukan hal itu?’ Para malaikat menjawab, “Tuhan, ia mengharapkan anugerah-Mu dan takut pada siksaan-Mu.” Allah SWT. Berfirman, “Aku pasti memberikan apa yang ia harapkan dan memberinya rasa aman dari apa yang ia takutkan...” (dan seterusnya).<sup>22</sup>

Berdasarkan teori-teori tersebut, maka keutamaan shalat tahajud bahwa orang-orang yang sholeh ketika menjalankan shalat tahajud yang mana sebagai wujud ketaannya kepada Allah SWT merupakan waktu yang pas untuk bertaubat, memohon ampunan dan pertolongan, mencari ridho Allah serta menambah keyakinan dan keimanan dan lain sebagainya.

<sup>22</sup> Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, *Mukjizat Shalat*, 54-55.

## **B. Kesehatan Rohani**

### **1. Pengertian**

Secara etimologis kesehatan rohani atau mental yakni dari kata mental dan hygiene, mental diambil dari kata “mentis” yang artinya sukma, jiwa, atau roh. Sedangkan hygiene yang berarti ilmu kesehatan.<sup>23</sup>

Kesehatan rohani/mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental maupun rohani yakni sikap penyesuaian diri terhadap lingkungannya, dapat menyesuaikan diri sesuai tuntutan kenyataan sekitarnya.<sup>24</sup> Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Jadi kesehatan rohani/mental/jiwa adalah dimana kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh orang yang sehat rohani/mental tidak akan menyebabkan bergantinya kepribadian, sehingga pada orang yang sehat mental stabilitas diri dipertahankan. Mereka mampu mengontrol dan menguasai diri sendiri sehingga mampu menampilkan perilaku yang tepat dalam setiap kondisi yang dihadapinya.

---

<sup>23</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), 15.

<sup>24</sup> Iswati dan Kuliayatun, *Psikologi Agama Pendekatan Untuk Memahami Perilaku Beragama Sepanjang Fase Kehidupan* (Metro Lampung: CV. Agree Media Publishing, 2019), 56.

Dari pengertian di atas, maka kesehatan rohani yaitu terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental maupun rohani yakni sikap penyesuaian diri terhadap lingkungannya, dapat menyesuaikan diri sesuai tuntutan kenyataan sekitarnya dan dapat penyesuaian diri dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri.

## 2. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kesehatan Rohani atau Mental

Kesehatan fisik/jasmani dengan kesehatan rohani/mental saling berketerkaitan, adanya keseimbangan antara keduanya memberikan dampak besar bagi kesehatan rohani/mental sendiri, sebab kesehatan rohani/jiwa pada dasarnya adalah totalitas dari keseluruhan kesehatan seseorang. Maksudnya, rohani/jiwa seseorang yang sehat otomatis fisiknya atau jasmaninya juga sehat, sebab kesehatan rohani/mental menentukan kesehatan seseorang pada umumnya. Sebaliknya apabila kesehatan rohani/mentalnya terganggu tentu akan berdampak pada kesehatan yang lainnya.<sup>25</sup> Beberapa ciri-ciri orang yang sehat rohani/mentalnya, antara lain:

Pada umumnya pribadi yang normal memiliki mental yang sehat. Demikian sebaliknya, bagi yang pribadinya abnormal cenderung memiliki mental yang tidak sehat. Orang yang bermental sehat adalah mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani.

Bahwa kehidupan yang sehat adalah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan makna yang baik orang akan menjadi insan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain.

---

<sup>25</sup> Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental I* (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), 25.

Kerusakan moral dan gangguan jiwa adalah karena orang tidak memiliki makna hidup yang baik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan mental yang sehat adalah sebagai berikut:

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.<sup>26</sup>

Karakteristik atau ciri-ciri rohani/mental yang sehat, menurut Allport meliputi:

1. Memiliki kebutuhan yang terus menerus dan bervariasi serta menyukai tantangan-tatangan baru.
2. Tidak menyukai hal-hal yang rutin dan mencari pengalaman-pengalaman baru.
3. Mengambil risiko, berspekulasi dan menyelidiki hal-hal baru.
4. Aktivitas yang menghasilkan ketegangan.
5. Melalui tantangan dan pengalaman baru manusia dapat bertumbuh dan berkembang.
6. Pribadi sehat berfungsi secara sadar dan menyadari sepenuhnya kekuatan-kekuatan yang membimbing dan dapat mengontrol kekuatan-kekuatan yang dimiliki.
7. Pribadi yang matang tidak dikontrol oleh trauma dan konflik masa kanak-kanak.
8. Kebahagiaan merupakan hasil dari keberhasilan integrasi kepribadian dalam mengejar inspirasi dan tujuan hidupnya.<sup>27</sup>

Dari penjelasan tersebut, maka ciri-ciri manusia yang memiliki rohani yang sehat yaitu dapat menyesuaikan diri, puas akan dari hasil jerih payah usahanya. merasa lebih puas memberi dari pada menerima, bebas dari rasa tegang dan cemas, saling tolong menolong dan saling

---

<sup>26</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental*, 47–48.

<sup>27</sup> *Ibid.*, 48-49.

memuaskan, menerima kekecewaan, menghindari permusuhan, dan mempunyai rasa kasih sayang.

### **3. Pentingnya Kesehatan Rohani**

Kesehatan rohani/mental seseorang secara otomatis akan berdampak pada kehidupan seseorang. Sebab setiap orang pasti menginginkan kehidupan yang nyaman, tentram, damai, mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup, sehingga menjadi peluang untuk melakukan kebaikan atau amal disepanjang hidup.<sup>28</sup>

Hal terpenting dalam kesehatan rohani/mental itu sendiri terletak pada persoalan yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Sikap seseorang yang tidak normal dan tidak wajar tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor eksternal tetapi dominasi faktor internal tetap menjadi faktor utama sebagai sesuatu yang krusial dalam hidup ini, yakni masalah mental/rohani yang paling kuat pengaruhnya dalam menghadapi segala persoalan yang dihadapi. Manakala kondisi rohani seseorang normal dan optimal tentu akan terjadi kemampuan untuk menghadapi masalah dan secara otomatis akan terjadi perubahan yang signifikan dalam hidupnya. Hal itu yang dimaksudkan sebagai rohani/mental yang sehat alias yang normal sangat menentukan diraihnya ketenangan hidup dan kebahagiaan, artinya bahwa ketenangan dan kebahagiaan hidup ditentukan oleh kesehatan rohani/mental.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*, 61.

<sup>29</sup> *Ibid.*, 64.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pentingnya menjaga kesehatan rohani yaitu terletak pada kondisi seseorang yang rohaninya normal dan optimal tentu dalam kemampuan dirinya dapat menghadapi masalah, dapat menjaga rohani dan jiwanya dalam ketenangan serta kebahagiaan dalam hidup.

### **C. Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani**

Shalat yang dijalankan oleh umat muslim tidak hanya shalat wajib yang terdiri dari lima waktu saja. Namun ada juga shalat sunnah, seperti sholat tahajud, duha, witr, maupun rawatib. Shalat sunnah ini dilaksanakan di waktu yang berbeda, ada yang pagi, siang, malam, bahkan sepertiga malam. Contohnya seperti shalat tahajud yang dianggap sulit untuk kebanyakan orang karena dilakukan ketika kebanyakan orang sedang tertidur. Namun disitulah letak keistimewaan shalat tahajud, selain dilaksanakan di sepertiga malam juga ada ketentuan lainnya, yaitu harus tidur terlebih dahulu sebelum shalat walaupun hanya sebentar.<sup>30</sup>

Sedangkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, yang diambil dari Abu Hurairah ra, mengatakan: Rasulullah SAW bersabda, salah satu shalat yang diutamakan untuk dikerjakan selain shalat fardhu ialah shalat malam atau tahajud. Shalat yang dikerjakan di waktu malam sampai sepertiga malam ini merupakan salah satu waktu yang membuat doa seorang hamba yang dipanjatkan kepada Allah SWT akan mustajab. Hal ini dikarenakan

---

<sup>30</sup> Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, Nomor 2, 2016, 491.

hamba yang mau dan bisa bangun pada malam hari setelah tertidur untuk melaksanakan ibadah shalat tahajud. Malam hari merupakan waktu yang sangat tepat untuk bermunajat serta berdialog dengan sang khalik dan memiliki hikmah yang tak terduga. Dalam hadis lain yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda bahwa shalat malam atau shalat tahajud itu dapat menjadi salah satu cara untuk menghapus dosa seorang hamba, memberikan ketenangan, dan dapat menghindarkan diri dari penyakit.<sup>31</sup> Dalam beberapa penelitian telah terbukti bahwa shalat tahajud bisa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri individu. Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa shalat tahajud mampu menciptakan rasa tenang dan tentram. Namun hal ini belum cukup untuk membuat orang lebih bersemangat untuk melakukan shalat tahajud.<sup>32</sup>

Berdasarkan penjelasan berdasarkan teori diatas, maka pengaruh antara shalat tahajud dengan kesehatan rohani/jiwa terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap Allah SWT, maka sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, atau merasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Sehingga dalam kondisi tersebut manusia berada dalam keadaan tenang dan normal. Dalam keterkaitan shalat tahajud terhadap kekuatan atau kesehatan rohani dan kejiwaan pada setiap

---

<sup>31</sup> Aziz Ritoga dan Bilqis Azizah, "Shalat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa", Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol. 6, No. 1, September 2018, 3.

<sup>32</sup> Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseking Islam, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, 319

manusia khususnya mahasiswa bisa melatih keikhlasan. Jadi, jika seseorang mentalnya tidak sehat dan rutin melakukan shalat tahajud, jiwanya akan menjadi tenang, sehingga satu persatu masalah bisa terselesaikan.

#### **D. Kerangka Konseptual Penelitian**

Kerangka konseptual atau kerangka berfikir adalah model konseptual mengenai bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.

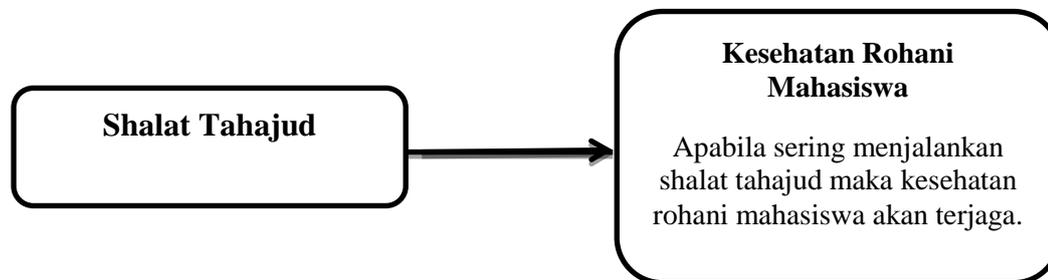
Jadi kerangka konseptual yaitu sintesa tentang bagaimana hubungan antara variabel disusun dari teori yang telah dideskripsikan, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis sehingga menghasilkan tentang hubungan antar variabel yang diteliti.<sup>33</sup>

Berdasarkan pengertian diatas, kerangka konseptual dari penelitian ini yaitu apabila para mahasiswa rutin menjalankan shalat tahajud maka mereka akan selalu terjaga rohani/mentalnya, sebab adanya rasa ketenangan tersendiri ketika menjalankan shalat tahajud secara rutin. Karena tidak dipungkiri bahwa mereka merasakan rasa yang lega, tenang, dan dapat berfikir positif ketika menjalankan shalat tahajud dan mereka merasakan seakan sedang berinteraksi langsung kepada Allah SWT.

---

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian "Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,"* Cet. Ke-23 (Bandung: Alfabeta, 2016), 60.

**Tabel 2**  
**Kerangka Konseptual Penelitian**



### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Pengertian ini kemudian diperluas dengan maksud sebagai kesimpulan penelitian yang belum sempurna sehingga perlu dibuktikan kebenaran hipotesis melalui penelitian.<sup>34</sup>

Jadi berdasarkan penjelasan diatas, maka hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang berkaitan antara dua atau lebih variabel terhadap masalah penelitian yang harus di uji kebenarannya secara empiris. Berdasarkan landasan teori di atas, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan peneliti adalah:

Ha : Terdapat pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021.

Ho : Tidak ada pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021.

<sup>34</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Cet. Ke-5 (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010), 75.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian adalah suatu rencana yang dirancang sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian. Jenis penelitian yang penulis gunakan ialah penelitian kuantitatif.

Secara umum dapat dipahami makna penelitian kuantitatif dari kata kuantitatif itu sendiri dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, yakni berguna untuk meneliti pada sampel maupun populasi, menggunakan instrument penelitian dalam pengumpulan data, bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>35</sup>

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berupa angka untuk mencari suatu kesimpulan dan mendeskripsikan suatu data secara pasti dan juga penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan atau pengaruh dari dua variabel yang akan diteliti yang kemudian diketahui seberapa besar tingkat keeratannya. Dalam penelitian ini, peneliti mencari ada atau tidaknya Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021.

---

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian "Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,"* Cet. Ke-23 (Bandung: Alfabeta, 2016), 31.

## **B. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Variabel adalah objek penelitian, atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.<sup>36</sup> Dapat di ambil kesimpulan bahwa definisi operasional variabel merupakan petunjuk bagi penulis untuk menjelaskan variabel yang akan diteliti.

### **1. Variabel Bebas (Shalat Tahajud)**

Variabel bebas (independent variabel) adalah suatu variabel bebas yang mempengaruhi variabel lain,<sup>37</sup> biasanya dinotasikan dengan symbol X. Adapun batas dalam variabel bebas penelitian ini yaitu hikmah, keistimewaan dalam shalat tahajud.

### **2. Variabel Terikat (Kesehatan Rohani)**

Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain,<sup>38</sup> biasanya dinotasikan dengan symbol Y. Adapun batas dalam variabel terikat penelitian ini yaitu ciri-ciri orang yang memiliki rohani yang sehat.

---

<sup>36</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 47–48.

<sup>37</sup> *Ibid.*, 48-49.

<sup>38</sup> *Ibid.*, 49-50.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

### 1. Populasi

Populasi pada prinsipnya mencakup semua anggota kelompok baik itu manusia, binatang, peristiwa maupun benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana akan menjadi hasil akhir suatu penelitian. Jadi, populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.<sup>39</sup>

Berdasarkan pemaparan yang dijelaskan diatas dapat dipahami bahwa populasi adalah semua anggota dari suatu orang, kejadian atau objek-objek dalam sebuah penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah para mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI Angkatan 2021.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Populasi Mahasiswa IAIN Metro**  
**Jurusan PAI Angkatan 2021**

No.	Kelas	Jumlah		Total
		P	L	
1.	A	28	2	30
2.	B	17	13	30
3.	C	28	2	30
4.	D	18	9	27
5.	E	20	8	28
6.	F	24	4	28
7.	G	15	6	21
<b>TOTAL</b>		<b>150</b>	<b>44</b>	<b>194</b>

<sup>39</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian.*, 80.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi.<sup>40</sup> Sampel diambil dari populasi penelitian yang mencerminkan dari segala sesuatu populasi dan diharapkan dapat mewakili seluruh anggotanya.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dalam penelitian adalah subyek tertentu yang diambil dari pupulasi sebagai wakilnya dengan besar jumlah sesuai dengan kebutuhan dan kehendak peneliti dengan syarat benar-benar mewakili populasi. Dalam penelitian jika populasi kurang dari 100 maka dapat diambil semua sebagai sampel. Selanjutnya apabila populasi dirasa cukup homogen dan jumlahnya lebih dari 100, maka dapat diambil antara 15%-25%.<sup>41</sup>

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Sampel Mahasiswa IAIN Metro**  
**Jurusan PAI angkatan 2021**

No.	Kelas	Jumlah Populasi ( P & L )	Persentase	Hasil Hitung	Pembulatan
1.	A	30 Mahasiswa	25%	7,5	8
2.	B	30 Mahasiswa	25%	7,5	8
3.	C	30 Mahasiswa	25%	7,5	8
4.	D	27 Mahasiswa	25%	6,75	7
5.	E	28 Mahasiswa	25%	7	7
6.	F	28 Mahasiswa	25%	7	7
7.	G	21 Mahasiswa	25%	5,25	5
<b>Jumlah</b>		<b>194 Mahasiswa</b>			<b>50</b>

<sup>40</sup> *Ibid.*, 81

<sup>41</sup> Edi Kusnadi, *Metodologi Penelitian* (Metro Lampung: Ramayana Pers & STAIN Metro, 2008), 82.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling didefinisikan sebagai teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam sebuah penelitian. Dari pemaparan diatas dapat dipahami bahwa teknik pengambilan sampel adalah cara yang dipakai saat pengambilan sebuah sampel dari populasi yang akan diteliti supaya dapat mewakili dari keseluruhan populasi.

Dalam pengambilan sampel ini peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang berarti pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak atau random tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.<sup>42</sup>

Apabila responden lebih dari 100 maka dapat diambil 15%-25% jika kurang dari 100 maka diambil keseluruhan dari populasi. Penelitian ini lebih dari 100 maka peneliti mengambil 25% dari seluruh jumlah populasi dalam penelitian ini. Sehingga dalam penelitian ini membutuhkan 50 responden mahasiswa PAI IAIN Metro angkatan 2021.<sup>43</sup>

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Salah satu unsur terpenting dalam suatu penelitian adalah teknik pengumpulan data karena dengan cara inilah peneliti mendapatkan data yang valid dan objektif. Adapun teknik yang digunakan yaitu:

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian.*, 81-82.

<sup>43</sup> Edi Kusnadi, *Metodologi Penelitian.*, 82.

## 1. Kuesioner (Angket)

Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk mendapatkan jawabannya.<sup>44</sup>

Berikut ini beberapa jenis kuisisioner (Angket) yang digunakan dalam penelitian:

- a. Kuisisioner terbuka, responden bebas menjawab dengan kalimatnya sendiri, bentuknya sama dengan kuisisioner isian.
- b. Kuisisioner tertutup, responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan, bentuknya sama dengan kuisisioner pilihan ganda.
- c. Kuisisioner langsung, responden menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan orang lain.
- d. Kuisisioner tidak langsung, responden menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan orang lain.
- e. *Check list*, yaitu daftar isian yang bersifat tertutup, responden tinggal membubuk tanda *check* pada kolom jawaban yang tersedia.<sup>45</sup>

Metode angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang berbentuk *Skala Likert*, angket disajikan dalam bentuk tertulis dalam daftar pertanyaan ataupun pernyataan dan sudah terdapat pilihan jawaban yang akan di pilih oleh responden. Angket ini akan ditunjukkan kepada mahasiswa jurusan PAI angkatan 2021 untuk mengungkap data tentang pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani.

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, 142.

<sup>45</sup> Salim dan Haidir, *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, Dan Jenis* (Jakarta: Kencana, 2019), 84–85.

## **2. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah teknik mencari suatu data mengenai hal-hal atau variable dari berbagai media baik berupa catatan, dokumen, majalah, surat kabar, makalah, bulletin, dan sebagainya.

Metode dokumentasi adalah sejumlah fakta dan data tersimpan dalam bahan berbentuk dokumentasi, baik berbentuk surat, catatan harian, cendra mata, laporan, dan foto. Berdasarkan teori tersebut, maka metode dokumentasi adalah proses pengambilan data yang berupa dokumentasi.

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk membantu mencari data dalam sebuah penelitian fasilitas.<sup>46</sup> Berdasarkan pada pengertian diatas disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat untuk membantu peneliti mengumpulkan data-data agar menjadi lebih mudah supaya hasilnya lebih sistematis.

### **1. Rancangan Kisi-Kisi Instrumen**

Rancangan kisi-kisi instrument ini dibuat agar penulis memiliki gambaran yang jelas tentang jenis instrument serta lebih mudah dalam menyusun instrument. Kisi-kisi penyusunan instrument menunjukkan kaitan antara variabel yang diteliti dengan sumber data dari mana data akan diambil, metode yang digunakan dan instrument yang disusun.

---

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian.*, 222.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Umum Instrumen Variabel yang Digunakan**

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Sumber Data</b>	<b>Metode</b>	<b>Instrumen</b>
Variabel bebas (X) Pelaksanaan Shalat Tahajud	Mahasiswa PAI angkatan 2021	Angket	Angket
Variabel Terikat (Y) Kesehatan Rohani	Mahasiswa PAI angkatan 2021	Angket	Angket

**Tabel 3.4**  
**Gradasi skor atau nilai**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Kurang Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Instrumen Variabel Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Instrumen Penelitian</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir Soal</b>
Shalat Tahajud (X)	Angket	Shalat tahajud sebagai tiket masuk surga	1
		Amal yang menolong di akhirat	2
		Sarana meraih kemuliaan	3
		Jalan mendapatkan rahmat Allah	4
		Sarana pengabulan seseorang	5
		Penghapus dosa dan kesalahan	6

		Pelepas ikatan setan	7
		Jalan mendapat tempat terpuji	8
		Meraih kesehatan jasmani	9
		Meraih kesehatan rohani	10
Kesehatan Rohani (Y)	Angket	Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya	1
		Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.	2
		Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.	3
		Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.	4
		Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.	5
		Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari.	6, 7
		Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.	8, 9
		Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.	10

## 2. Penguji Instrumen

### a. Validitas

Validitas atau keshahihan berasal dari kata “*validity*” yang berarti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Guna mengetahui validitas dari tiap-tiap item soal, maka penulis menggunakan teknik korelasi *Product moment* dengan simpangan. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma Y)}{\sqrt{\{N(\Sigma x^2) - (\Sigma x)^2\} \{N(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y  
 $\Sigma X$  = Jumlah skor butir  
 $\Sigma Y$  = Jumlah skor total  
 $\Sigma XY$  = Jumlah perkalian antara skor butir dengan skor total  
 $\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat skor butir  
 $\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat skor total  
 $n$  = Jumlah responden<sup>47</sup>

Pengujian tingkat kevalidan pada penelitian ini dibantu dengan program Statistical for Social Science (SPSS) for windows versi 23.

#### b. Reliabilitas

Reliabilitas (*reliability*) berasal dari kata “*rely*” yang berarti percaya. Reliabilitas sering diartikan juga dengan konsistensi atau, ketetapan, kestabilan, dan keandalan. Guna mengetahui tingkat reliabilitasnya penulis menggunakan rumus Alpha Cronbach yang akan dihitung menggunakan aplikasi SPSS. Adapun rumus *Cronbach's Alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\Sigma \sigma_t^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan:

- $r_{11}$  = Reliabilitas yang dicari

---

<sup>47</sup> Ibadullah Malawi dan Endang Sri Maruti, *Evaluasi Pendidikan* (Magetan: CV Ae Media Grafika, 2016), 26–27.

- $n$  = Jumlah item pertanyaan yang di uji  
 $\Sigma\sigma^2$  = Jumlah varians skor tiap-tiap item  
 $\sigma^2$  = Varians total<sup>48</sup>

Pengujian tingkat kevalidan pada penelitian ini dibantu dengan program Statistical for Social Science (SPSS) for windows versi 23.

#### F. Teknik Analisis Data

Data-data yang terkumpul selama penelitian, kemudian diolah dan dianalisa dengan menggunakan rumus statistik. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang penulis gunakan yaitu rumus *person product moment*.

Adapun rumus *product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma Y)}{\sqrt{\{N(\Sigma x^2) - (\Sigma x)^2\} \{N(\Sigma Y^2) - (Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y  
 $\Sigma X$  = Jumlah skor butir  
 $\Sigma Y$  = Jumlah skor total  
 $\Sigma XY$  = Jumlah perkalian antara skor butir dengan skor total  
 $\Sigma X^2$  = Jumlah kuadrat skor butir  
 $\Sigma Y^2$  = Jumlah kuadrat skor total  
 $n$  = Jumlah responden

---

<sup>48</sup> Rostina Sundayana, *Statistika Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, cv, 2015), 69.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah Berdirinya IAIN Metro Lampung**

IAIN Metro terletak di kota Metro, provinsi Lampung. IAIN Metro merupakan satu-satunya Lembaga Studi Islam Negeri yang ada di kota Metro. Sebagai lembaga Islam yang merupakan salah satu universitas favorit, IAIN Metro memiliki visi dan misi. Visi IAIN Metro adalah untuk menciptakan institusi Islam yang berkualitas dan kompetitif. Kemudian, untuk mencapai visi, ia menyusun beberapa misi, yaitu: mengembangkan tiga pilar universitas (pendidikan, penelitian dan pengembangan, dan layanan masyarakat), mengembangkan dan menyebarkan teknologi dalam budaya Islam, dan menciptakan orang-orang akademis yang cerdas, kompeten, dan memiliki moral yang baik. Demikian juga, sebagai lembaga Islam, IAIN menyiapkan budaya akademik tidak hanya dalam mengembangkan ilmu agama Islam tetapi juga mengembangkan ilmu umum. Selain itu, budaya Islam adalah karakteristik khusus dalam budaya akademik lembaga ini dibandingkan dengan universitas umum. Selanjutnya, IAIN Metro sebagai lembaga Islam memiliki sistem pendidikan yang didasarkan pada nilai-nilai Islam.

IAIN Metro dibangun pada tanggal 23 hingga 25 April 1997 berdasarkan surat keputusan presiden RI No. 11 tahun 1997 pada tanggal 21 Maret 1997. Pembentukan IAIN tidak terlepas dari sejarah IAIN Raden Intan Bandar Lampung yang dimulai dari upaya tokoh elit dan agama dari Yayasan Kesejahteraan Islam Lampung (YKIL). Dalam diskusi YKIL, kesepakatan untuk menyelesaikan dua fakultas, fakultas Pendidikan dan fakultas hukum Islam, yang berdomisili di Tanjung Karang.

Merujuk pada keputusan Presiden Indonesia No. 27,1963, untuk mencapai Al-Jami'ah, YKIL setidaknya harus memiliki tiga fakultas. Karena itu, YKIL membuka fakultas Ushuludin yang berdomisili di Tanjung Karang. Terakhir, ia mewujudkan impian masyarakat Lampung untuk menemukan IAIN Al-Jami'ah berdasarkan Keputusan Menteri Agama No. 187/68 yang dinamai "Institut Islam Negeri Raden Intan Tanjung Karang". Dari tahun 1993, IAIN Raden Intan Tanjung Karang diubah menjadi IAIN Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pula, pada tahun 1967, fakultas pendidikan dan hukum Islam didirikan di kota metro berdasarkan permintaan masyarakat metro. Sejalan dengan itu, berdasarkan surat selir Direktur Jenderal Bimas Islam No. E.III / OT.00 / AZ / 1804/1996, pembayaran fakultas kelembagaan IAIN di luar lembaga pusat harus diubah menjadi Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN). Kemudian, berdasarkan SK Presiden RI No. 11, 1997, STAIN dilegalkan. Dan

akhirnya, pada 1 Agustus 2016 diubah menjadi Institut Negeri untuk Studi Islam (IAIN) dan disahkan. Itulah sejarah pendirian IAIN Metro.

Saat ini, IAIN Metro memiliki empat fakultas yaitu Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dan Fakultas Syariah. Pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan terdapat 8 program studi, yaitu Tadris Matematika, Tadris IPS, Tadris Biologi, Pendidikan Agama Islam, Pendidikan Bahasa Arab, Tadris Bahasa Inggris, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, dan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Kemudian fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah memiliki 3 program studi, yaitu Komunikasi Penyiaran Islam, Bahasa dan Sastra Arab dan Bimbingan Penyuluhan Islam

#### **b. Visi dan Misi IAIN Metro Lampung**

##### 1) Visi

Menjadi Perguruan Tinggi Keagamaan Islam yang Unggul dalam sinergi sosio-sco-techno-preneurship berlandaskan nilai-nilai keislaman dan keindonesiaan.

##### 2) Misi

- a) Membentuk sarjana yang memiliki pengetahuan keislaman dalam pelaksanaan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat; dan

- b) Mengembangkan nilai-nilai keislaman dalam pelaksanaan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat; dan
- c) Melaksanakan sistem tata kelola manajemen kelembagaan yang berkualitas.

### c. Identitas Jurusan

Profil Jurusan Pendidikan Agama Islam sebagai berikut:

Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Perguruan Tinggi	: IAIN Metro
Nomor SK Pendirian	: 11 Tahun 1997
Tanggal SK Pendirian	: 21 Maret 1997
SK Pendirian	: Presiden
Perpanjangan Progam Studi	: 3056 Tahun 10`3
Tanggal SK	: 12 November 2013
Pejabat Penandatanganan SK	: Direktur Pendidikan Tinggi Islam
Akreditasi	: A
Nomor SK BAN-PT	:7573/SK/BAN-PT/Akred/S/XI/2020
Alamat Program Studi	: Jl. Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111
Nomor Telepon	: (0725) 41507
Nomor Faksimili	: (0725) 47296

**d. Visi dan Misi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro**

1) Visi

“Pada tahun 2034 menjadi program studi Pendidikan Agama Islam yang bermutu dan islami di tingkat nasional”.

2) Misi Program Studi S1 PAI:

- a) Membangun dan menyelenggarakan manajemen layanan program studi yang baik.
- b) Menyelenggarakan layanan pendidikan yang berkualitas guna menciptakan lulusan yang profesional dan berkompeten dalam bidang PAI.
- c) Membangun budaya meneliti guna pengembangan keilmuan PAI.
- d) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang tepat guna dan tepat sasaran sesuai keilmuan PAI.

**e. Daftar Dosen Jurusan Pendidikan Agama Islam**

**Tabel 4.1  
Nama-Nama Dosen Pengajar di Jurusan PAI**

<b>Ketua Jurusan</b>	<b>Dosen Pendidikan Agama Islam</b>
Muhammad Ali, M.Pd.I	Drs. Zuhairi, M.Pd
	Dr. Abdul Mujib, M.Pd.I
	Drs. M. Ardi, M.Pd.
	Drs. Kuryani, M.Pd.
	Dra. Isti Fatonah, MA
	Dr. Zainal Abidin, Mag.

	Dr. Mahrus As'ad, M.Ag.
	Dr. Masykurillah, MA.
	Dr. Sri Andri Astuti, M.Ag.
	Drs. Mokhtaridi Sudin, M.Pd.
	Dr. Ahmad Muzzaki, M.Pd.I
	Umar, M.Pd.I
	Basri, M.Ag.
	Buyung Syukron, S.Ag, SS, MA.
	Sri Wahyuni, S.Pd, M.Pd
	Dedi Wahyudi, M.Pd.I
	Ghulam Murtadlo, M.Pd.I
	Muhammad Badarrudin, M.Pd.I
	Novita Herawati, M.Pd
	Sarah Ayu Ramadhani, M.Pd
	Wiwi Dwi Daniyarti, M.Pd
	Ahmad Bustomi, M.Pd
	Dewi Masitoh, M.Pd
	Riana Anjarsari, M.Pd
	Amin Efendi. M.Pd

Sumber: Dokumentasi Data Dosen S1-PAI IAIN Metro.

#### **f. Keadaan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 IAIN Metro**

Mahasiswa di jurusan Pendidikan Agama Islam fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Metro Angkatan 2021 berjumlah 194 orang, yang terdiri dari 44 mahasiswa laki-laki dan 150 mahasiswa perempuan. Seluruh mahasiswa di jurusan PAI ini berstatus aktif.

## g. Struktur Organisasi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN

### Metro



Gambar 1 Sumber: Profil Struktur Organisasi FTIK IAIN Metro.

## h. Keadaan Sarana dan Prasarana IAIN Metro

**Tabel 4.2**  
**Ruang Kuliah**

No	Nama	Luas (M)	Jumlah Ruang	Keterangan
1.	Gedung O	1161	15	Kondisi Baik
2.	Gedung M	702	8	Kondisi Baik
3.	Gedung N	625	8	Kondisi Baik
4.	Gedung I	540	6	Kondisi Baik
5.	Gedung C	608	6	Kondisi Baik

6.	E6	900	8	Kondisi Baik
7.	E7	720	8	Kondisi Baik
8.	E8	1350	12	Kondisi Baik
	<b>Total</b>	<b>6671</b>	<b>17</b>	

Sumber: Profil Sarana dan Prasarana IAIN Metro.

**Tabel 4.3**  
**Labolaturium**

No	Nama	Luas (M)	Jumlah Ruang	Keterangan
1.	Lab KOM 1	52,2	1	Ukuran 7,5x7
2.	Lab KOM 2	28	1	Ukuran 4x7
3.	Lab KOM 3	78,75	1	Ukuran 7,5 x10,5
4.	Lab PGMI	72	1	Ukuran 9x8
5.	Lab BANK Mini	72	1	Ukuran 9x8
6.	Lab Micro Teaching	72	1	Ukuran 9x8
7.	Lab Bahasa	72	1	Ukuran 9x8
8.	Lab Sidang Semu	64	1	Ukuran 8x8
	<b>Total</b>	<b>511,25</b>	<b>8</b>	

Sumber: Profil Sarana dan Prasarana IAIN Metro.

i. Denah Lokasi IAIN Metro



Gambar 2 Sumber: Profil Denah Lokasi IAIN Metro.

## 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

### a. Data Tentang Shalat Tahajud

Deskripsi data yang akan disajikan dari hasil penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara umum mengenai penyebaran data yang diperoleh di lapangan. Data tentang shalat tahajud di ukur dengan menggunakan angket sebanyak 10 item pertanyaan, tiap item diberi skor sebagai berikut:

- 1) Alternatif jawaban sangat setuju diberi skor 5
- 2) Alternatif jawaban setuju diberi skor 4
- 3) Alternatif jawaban kurang setuju diberi skor 3
- 4) Alternatif jawaban tidak setuju diberi skor 2
- 5) Alternatif jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1

Angket tersebut diberikan kepada sampel mahasiswa PAI Angkatan 2021 sebanyak 50 responden. Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan kepada mahasiswa PAI angkatan 2021, maka telah diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 4.5**  
**Daftar Skor Jawaban Angket Shalat Tahajud**

No	R	Butir Soal										TOTAL
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	
1	DA	5	4	4	3	4	5	3	5	4	4	41
2	LJ	4	5	4	5	5	4	5	3	3	4	42
3	NFA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	RA	5	4	4	4	5	3	4	5	4	3	41
5	NS	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	41
6	AL	5	4	5	4	3	4	3	5	4	4	41
7	HNP	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	44
8	MR	5	3	4	5	5	4	4	4	3	4	41

9	MH	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	46
10	RN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
11	AMR	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	41
12	LAS	5	4	4	4	5	4	2	3	4	5	40
13	IKA	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	46
14	SH	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
15	UI	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	42
16	MK	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	48
17	NP	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	47
18	RC	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	49
19	CF	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	44
20	ALR	3	5	5	5	5	3	3	5	4	4	42
21	NI	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
22	AO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
23	RS	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	48
24	ROA	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	47
25	NK	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	43
26	IFS	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	42
27	BPL	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	49
28	UTM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
29	PAS	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	47
30	AR	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	48
31	PJY	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	47
32	ZA	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	45
33	SAM	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	43
34	EE	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	43
35	LA	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	48
36	DA	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	49
37	NNA	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	45
38	SD	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	40
39	VA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
40	IY	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	49
41	YA	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	45
42	JE	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	48
43	DIA	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	47
44	RTL	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	46
45	IFI	5	4	4	4	2	5	4	2	4	2	36
46	EZ	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	42
47	IWS	3	4	4	4	3	3	4	5	3	5	38
48	MSH	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	45
49	WM	4	5	3	5	2	4	3	4	5	4	39

50	EO	5	4	5	3	5	2	4	3	5	2	38
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sumber: Penyebaran angket mahasiswa PAI angkatan 2021.

### b. Data Tentang Kesehatan Rohani

Adapun data kesehatan rohani mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI angkatan 2021 yang diperoleh dari penyebaran angket kepada 50 responden disajikan tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Daftar Skor Jawaban Angket Kesehatan Rohani**

No	R	Butir Soal										TOTAL
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	
1	DA	5	4	4	4	3	4	3	5	4	5	41
2	LJ	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	44
3	NFA	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	42
4	RA	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	43
5	NS	4	4	4	3	5	5	4	4	3	5	41
6	AL	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	44
7	HNP	4	5	4	5	5	5	3	5	3	4	43
8	MR	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
9	MH	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	48
10	RN	4	5	5	5	5	5	3	4	3	5	44
11	AMR	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	42
12	LAS	3	5	3	4	5	5	5	5	4	4	43
13	IKA	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	44
14	SH	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
15	UI	3	4	4	5	5	4	3	5	4	5	42
16	MK	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	43
17	NP	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	45
18	RC	3	4	4	5	5	5	3	5	5	5	44
19	CF	4	4	4	4	5	5	3	5	5	4	43
20	ALR	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	43
21	NI	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	49
22	AO	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	42
23	RS	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	46
24	ROA	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	44
25	NK	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	43
26	IFS	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	37

27	BPL	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
28	UTM	4	5	5	4	4	4	2	5	5	5	43
29	PAS	4	3	3	5	5	4	1	5	4	5	39
30	AR	4	3	3	4	4	5	3	4	4	4	38
31	PJY	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	37
32	ZA	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	46
33	SAM	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	38
34	EE	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	44
35	LA	4	3	5	4	5	5	5	5	4	5	45
36	DA	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	41
37	NNA	4	5	3	3	4	5	4	4	5	3	40
38	SD	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	38
39	VA	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	44
40	IY	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	35
41	YA	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	44
42	JE	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
43	DIA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
44	RTL	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
45	IFI	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	33
46	EZ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
47	IWS	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	34
48	MSH	2	2	2	3	1	4	3	4	3	5	29
49	WM	4	4	5	3	5	4	3	5	4	5	42
50	EO	4	5	3	4	2	4	1	3	4	3	33

Sumber: Penyebaran angket mahasiswa PAI angkatan 2021.

### c. Uji Coba Validitas Dan Reliabilitas

#### 1) Validitas

Sebelum alat ukur dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data yang sebenarnya, maka harus diketahui dulu validitanya. Uji coba tersebut dilakukan untuk mengetahui validitas instrumen. Dalam uji coba digunakan validitas isi yang menunjukkan sejauh mana instrumen dapat mencerminkan suatu isi yang dikehendaki secara teoritik dalam instrumen. Maka dari perhitungan menggunakan aplikasi SPSS diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Intepretasi Validitas Item Soal Angket Tentang Shalat Tahajud Hasil**  
**Perhitungan Menggunakan Perhitungan Product Moment**

No item	$R_{xy}$	$r_{xy}$ tab(5%)	Interpretasi
1	0,650	0,632	Valid
2	0,649	0,632	Valid
3	0,683	0,632	Valid
4	0,819	0,632	Valid
5	0,724	0,632	Valid
6	0,699	0,632	Valid
7	0,866	0,632	Valid
8	0,761	0,632	Valid
9	0,703	0,632	Valid
10	0,689	0,632	Valid

**Tabel 4.8**  
**Intepretasi Validitas Item Soal Angket Tentang Kesehatan Rohani Hasil**  
**Perhitungan Menggunakan Perhitungan Product Moment**

No item	$R_{xy}$	$r_{xy}$ tab(5%)	Interpretasi
1	0,649	0,632	Valid
2	0,724	0,632	Valid
3	0,699	0,632	Valid
4	0,866	0,632	Valid
5	0,650	0,632	Valid
6	0,761	0,632	Valid
7	0,703	0,632	Valid
8	0,683	0,632	Valid
9	0,689	0,632	Valid
10	0,819	0,632	Valid

Hasil analisis validitas dari data di atas diperoleh  $r_{hitung}$  untuk 10 responden kesemuannya lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada signifikansi 5% yakni 0,632 yang berarti angket yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas yang sangat tinggi dan dapat

digunakan sebagai pengumpul data. (Analisis validitas instrument terlampir).

## 2) Reliabilitas

Sebelum angket yang akan peneliti gunakan untuk mendapatkan data mengenai shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan PAI angkatan 2021, terlebih dahulu peneliti akan mengukur reliabilitas angket dengan cara mengujikan angket tersebut untuk 10 responden diluar sampel. Uji reliabilitas soal dengan menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan aplikasi SPSS.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Realibilitas Shalat Tahajud**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	10

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Realibilitas Kesehatan Rohani**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah peneliti lakukan, dapat di simpulkan bahwa angket yang peneliti susun memiliki reliabilitas, hal ini dari perhitungan yang di peroleh nilai *cronbach alpha* lebih dari 0,6 yaitu 0,899 dengan demikian angket yang peneliti susun layak dan dapat di jadikan sebagai instrument penelitian.

#### d. Uji Prasyarat

##### 1) Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas kolomgorov smirnov yang di bantu dengan aplikasi SPSS. Peneliti menyajikan hasil dalam bentuk table yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Normalitas**

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.11141122
Most Extreme Differences	Absolute	.155
	Positive	.058
	Negative	-.155
Test Statistic		.155
Asymp. Sig. (2-tailed)		.400 <sup>c</sup>

Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,400 > 0,05$  maka dapat di simpulkan bahwa data dari variabel bimbingan orangtua dan hasil belajar merupakan data berdistribusi normal.

##### 2) Uji Homogenitas

Setelah uji normalitas di lakukan, selanjutnya peneliti akan melakukan uji homogenitas dengan menggunakan rumus *uji homogenitas variansi* yang di hitung menggunakan aplikasi SPSS. Peneliti menyajikan hasil dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Homogenitas**

**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.005	11	33	.463

Berdasarkan tabel di atas, di temukan bahwa  $F_{hitung}$  pada kolom levene statistic sebesar 1,005 dengan sig sebesar 0,463. Jika nilai sig di bandingkan dengan signifikan 5% (0,05) maka  $0,463 > 0,05$  dapat di simpulkan bahwa dari variabel bimbingan orangtua dan hasil belajar merupakan data yang sama (homogen).

### 3. Pengujian Hipotesis

Peneliti akan menganalisis data menggunakan rumus *Korelasi Product Moment* yang dihitung menggunakan SPSS. Peneliti menyajikan hasil dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.12**  
**Hasil Uji Hipotesis**  
**Correlations**

		Shalat Tahajud	Kesehatan Rohani
Shalat Tahajud	Pearson Correlation	1	.424**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	50	50
Kesehatan Rohani	Pearson Correlation	.424**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas ada tidak korelasi dapat dilihat dari dua cara. Pertama, dapat diketahui bahwa hasil Koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,424. Peneliti membandingkan antara  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat pengaruh antara shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan PAI angkatan 2021. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa  $r_{hitung}$  0,424 dan  $r_{tabel}$  0,279 dengan taraf signifikan 5%, artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Sedangkan cara kedua dengan melihat nilai Sig. 2 tailed, jika nilai Sig. 2 tailed  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh antara shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan PAI angkatan 2021. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa  $0,002 < 0,05$ .

Dapat disimpulkan dari keduanya memenuhi syarat atau memiliki korelasi bahwa ada pengaruh antara shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan pendidikan agama islam angkatan 2021, kemudian nilai koefisien  $r_{hitung}$  diinterpretasikan kedalam tabel nilai “r”. Adapun tabel interpretasi Nilai “r” sebagai berikut :

**Tabel 4.13**  
**Tabel Interpretasi Nilai “r”**

No.	Besarnya Nilai r	Interprestasi
1	0,800-1,000	Sangat kuat
2	0,600-0,800	Kuat
3	0,400-0,600	Cukup
4	0,200-0,400	Rendah
5	0,000-0,200	Sangat rendah <sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Sundayana, 70.

Berdasarkan tabel interpretasi diatas, diketahui bahwa  $r_{hitung}$  sebesar 0,424 berada antara 0,400 sampai dengan 0,600, sehingga diketahui bahwa shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan pendidikan agama islam angkatan 2021 dan menunjukkan adanya pengaruh dengan tingkat interpretasi cukup.

#### **4. Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan terkumpul data hasil penelitian serta telah dianalisis oleh peneliti maka diketahui bahwa shalat tahajud mempengaruhi kesehatan rohani mahasiswa IAIN Metro Jurusan PAI Angkatan 2021. Hal ini diketahui dari hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar  $0,002 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Hasil perhitungan dari penyebaran angket yang dilakukan dari 50 responden yaitu para mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI Angkatan 2021, mereka diberikan selembar kertas angket dengan jenis angket tertutup yakni jawaban telah disediakan dan para responden tinggal memilih jawaban dari masing-masing pertanyaan dari setiap variabel. Data tentang shalat tahajud dan kesehatan rohani di ukur dengan menggunakan angket sebanyak 20 item pertanyaan, tiap item diberi skor: 1.) Alternatif jawaban sangat setuju diberi skor 5, 2.) Alternatif jawaban setuju diberi skor 4, 3.) Alternatif jawaban kurang setuju diberi skor 3, 4.) Alternatif jawaban tidak setuju diberi skor 2, 5.) Alternatif jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1.

Kemudian setelah diolah menggunakan aplikasi SPSS Versi 23 pada peneliti mendapatkan hasil perhitungan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, maka diperoleh hasil. Hasil perhitungan uji normalitas yaitu sebesar *sig* 0,400 dan kemudian dibandingkan dengan  $\alpha$  5% (0,05) maka  $0,400 > 0,05$  artinya 0,400 lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data variabel shalat tahajud berdistribusi normal.

Hasil perhitungan uji homogenitas yaitu sebesar sebesar *sig* 0,463 dan kemudian dibandingkan dengan  $\alpha$  5% (0,05) maka  $0,463 > 0,05$  artinya 0,463 lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data variabel shalat tahajud dan kesehatan rohani merupakan data yang sama (homogen).

Berdasarkan uraian diatas, kedua variabel berasal dari data yang normal dan data yang sama (homogen), maka peneliti menganalisis data menggunakan rumus parametrik dan rumus yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Dapat diketahui bahwa hasil koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,424. Dapat diketahui bahwa  $r_{hitung} 0,424 > r_{tabel} 0,279$  dengan taraf signifikansi 5%, artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka hipotesis penelitian ini diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI angkatan 2021. Nilai  $r_{hitung}$  diinterpretasikan kedalam tabel nilai “r”, dapat disimpulkan bahwa  $r_{hitung}$  sebesar 0,424 berada antara 0,400 sampai dengan 0,600 sehingga diketahui bahwa ada pengaruh yang cukup antara variabel shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN Metro jurusan PAI angkatan 2021.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani Mahasiswa IAIN Jurusan PAI Angkatan 2021. Hal ini ditunjukkan dengan hasil hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang penulis ajukan sehingga penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil perhitungan dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  dimana  $r_{hitung}$  0,424 dan  $r_{tabel}$  0,279 dengan taraf signifikan 5%, artinya  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,424 > 0,279$  dan dengan melihat Sig. 2 tailed, dengan nilai Sig. 2 tailed  $< 0,05$  yaitu diketahui bahwa Sig. 2 tailed  $0,000 < 0,05$ .

Sedangkan pengaruh signifikansi nilai koefisien  $r_{hitung}$  diinterpretasikan kedalam tabel nilai "r", dapat dilihat perbandingan dari  $r_{hitung}$  berada pada tingkat signifikansi antara antara 0,400–0,600 yang berarti variabel shalat tahajud dan variabel kesehatan rohani menunjukkan adanya pengaruh dengan tingkat interpretasi dikategori cukup.

Makna dalam penelitian ini yaitu apabila para mahasiswa rutin menjalankan shalat tahajud maka mereka akan selalu terjaga rohani/mentalnya, sebab adanya rasa ketenangan tersendiri ketika menjalankan shalat tahajud secara rutin.

## **B. Saran**

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, perkembangan penelitian yang berikutnya perlu dilakukan secara lebih mendalam lagi. Setelah dilakukannya penelitian yang cukup panjang serta menguras pikiran sekaligus waktu, peneliti ingin menyampaikan beberapa hal berupa saran kepada berbagai pihak yang terkait:

### **1. Tenaga Pendidik**

Perlu adanya arahan, menasihati maupun mengingatkan kepada peserta didik selama mengajar, karena hanya di kampus seorang dosen atau tenaga pendidik menjadi orang tua bagi para mahasiswanya.

### **2. Mahasiswa**

Hal ini dapat menjadi masukan bagi para mahasiswa-mahasiswi yang mana diharapkan untuk mampu istiqomah dan konsisten dalam menjalankan pembiasaan shalat tahajud untuk senantiasa memperbaiki kualitas ibadahnya, khususnya salat. Dengan menambahkan amalan-amalan sunnah terhadap diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian serta membentuk hati dan pribadi yang lebih dekat dengan Allah SWT.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aizid, Rizem. *Digugur Rezeki*. Jogjakarta: DIVA Press, 2014.
- Al-Kamal, Sallamah Muhammad Abu. *Mukjizat Shalat Malam “Meraih Spiritualitas Rasulullah.”* Cet. ke-VIII. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Cet. Ke-5. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010.
- Ghazali, Bahri. *Kesehatan Mental I*. Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016.
- Gunadi, Rulie. *Statistika Non Parametrik (Aplikasi Bidang Pertanian, Manual Dan SPSS)*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2022.
- Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022.
- H. Sayuti. *Tuntunan Shalat Tahajud*. Jakarta: Sangkala, 2020.
- Iswati dan Kuliayatun. *Psikologi Agama Pendekatan Untuk Memahami Perilaku Beragama Sepanjang Fase Kehidupan*. Metro Lampung: CV. Agree Media Publishing, 2019.
- Kusnadi, Edi. *Metodologi Penelitian*, Metro Lampung: Ramayana Pers & STAIN Metro, 2008.
- Lestari, Eka Puji. *Pembiasaan Salat Tahajud Dan Salat Dhuha Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri Di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo*. Skripsi. Jawa Timur: IAIN Ponorogo, 2021.
- Malawi, Ibadullah, dan Endang Sri Maruti. *Evaluasi Pendidikan*. Magetan: CV Ae Media Grafika, 2016.
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Pertiwi, Bimbi Sukma. *Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi*. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020.

- Pujiati, Yatim. *Fungsi Agama dalam Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Rahayu, Dewi. *Problem Penentuan Karir Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. Skripsi. Purwokerto: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016.
- Salim dan Haidir. *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, Dan Jenis*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian "Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D."* Cet. Ke-23. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suhaeni. *Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santriwati Pondok Pesantren Al-Aziziyah Putri Kapek Gunungsari*. Skripsi. Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram, 2020.
- Sundayana, Rostina. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, cv, 2015.
- Syafril. *Statistika Pendidikan*. Jakarta: Kencana, 2019.
- M Rahman, Muzdalifah. "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, Nomor 2, 2016.
- Ritoga, Aziz, dan Bilqis Azizah, "Shalat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa", *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 6, No. 1, September 2018.
- Zaini, Ahmad. "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseking Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id

Nomor : B-1676/In.28.1/JJ/TL.00/05/2021  
Lampiran : -  
Perihal : **IZIN PRA-SURVEY**

Kepada Yth.,  
KETUA PRODI PAI FTIK IAIN METRO  
di-  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir/Skripsi, mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama : **LINA LISTIANA**  
NPM : 1801012013  
Semester : 6 (Enam)  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Judul : EFEKTIVITAS PENINGKATAN IBADAH SHOLAT TAHAJUD  
TERHADAP MAHASISWA AKHIR PADA MASA SKRIPSI

untuk melakukan *pra-survey* di PRODI PAI FTIK IAIN METRO.

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Bapak/Ibu untuk terselenggaranya *pra-survey* tersebut, atas fasilitas dan bantuan serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Metro, 28 Mei 2021  
Kepala Jurusan  
Pendidikan Agama Islam  
  
Umar M.Pd.I  
18750605 200710 1 005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jl. Ki. Hajar Dewantara 15A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
 Telp. (0725) 41507 Fax. (0725) 47296 Website: www.metrouniv.ac.id, e-mail: iain@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-B-3940/In.28.1/J/TL.00/10/2021

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Umar, M.Pd.I  
 NIP : 19750605 200710 1 005  
 Jabatan : Ketua Jurusan  
 Jurusan : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Menerangkan bahwa:

Nama : LINA LISTIANA  
 NPM : 1801012013  
 Jurusan : Pendidikan Agama Islam (PAI)  
 Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
 Instansi : IAIN Metro

Mahasiswa di atas telah melaksanakan penelitian dengan judul **"Efektivitas Peningkatan Ibadah Sholat Tahajud Terhadap Mahasiswa Akhir Jurusan PAI IAIN METRO"** yang bertempat di jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) IAIN Metro.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Metro, 5 Oktober 2021  
 Ketua Jurusan PAI



Umar, M.Pd.I  
 NIP.19750605 200710 1 005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

Nomor : B-0292/In.28.1/J/TL.00/02/2022  
 Lampiran : -  
 Perihal : **SURAT BIMBINGAN SKRIPSI**

Kepada Yth.,  
 Basri (Pembimbing)  
 di-

Tempat  
 Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyelesaian Studi, mohon kiranya Bapak/Ibu bersedia untuk membimbing mahasiswa :

Nama : LINA LISTIANA  
 NPM : 1801012013  
 Semester : 8 (Delapan)  
 Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
 Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
 Judul : PENGARUH SHALAT TAHAJJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dosen Pembimbing membimbing mahasiswa sejak penyusunan proposal s/d penulisan skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :  
 Dosen Pembimbing bertugas mengarahkan judul, outline, alat pengumpul data (APD) dan memeriksa BAB I s/d IV ;
2. Waktu menyelesaikan skripsi maksimal 2 (semester) semester sejak ditetapkan pembimbing skripsi dengan Keputusan Dekan Fakultas;
3. Mahasiswa wajib menggunakan pedoman penulisan karya ilmiah edisi revisi yang telah ditetapkan dengan Keputusan Dekan Fakultas;

Demikian surat ini disampaikan, atas kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 03 Februari 2022  
 Ketua Jurusan,



Muhammad Ali M.Pd.I.

NIP. 1980314 200710 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: [www.tarbiyah.metrouniv.ac.id](http://www.tarbiyah.metrouniv.ac.id); e-mail: [tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id](mailto:tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id)

## **SURAT TUGAS**

Nomor: B-0830/In.28/D.1/TL.01/02/2024

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : LINA LISTIANA  
NPM : 1801012013  
Semester : 12 (Dua Belas)  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Untuk : 1. Mengadakan observasi/survey di IAIN METRO LAMPUNG, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021".

2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro  
Pada Tanggal : 01 Februari 2024

Mengetahui,  
Pejabat Setempat



Wakil Dekan Akademik dan  
Kelembagaan,



**Dra. Isti Fatonah MA**  
NIP 19670531 199303 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: [www.tarbiyah.metrouniv.ac.id](http://www.tarbiyah.metrouniv.ac.id); e-mail: [tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id](mailto:tarbiyah.iain@metrouniv.ac.id)

Nomor : B-0829/In.28/D.1/TL.00/02/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : IZIN RESEARCH

Kepada Yth.,  
 KETUA PRODI PAI IAIN METRO  
 LAMPUNG  
 di-  
 Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan Surat Tugas Nomor: B-0830/In.28/D.1/TL.01/02/2024, tanggal 01 Februari 2024 atas nama saudara:

Nama : LINA LISTIANA  
 NPM : 1801012013  
 Semester : 12 (Dua Belas)  
 Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Maka dengan ini kami sampaikan kepada KETUA PRODI PAI IAIN METRO LAMPUNG bahwa Mahasiswa tersebut di atas akan mengadakan research/survey di IAIN METRO LAMPUNG, dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021".

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Bapak/Ibu untuk terselenggaranya tugas tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Metro, 01 Februari 2024  
 Wakil Dekan Akademik dan  
 Kelembagaan,



**Dra. Isti Fatonah MA**  
 NIP 19670531 199303 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

Jl. Ki. Hajar Dewantara 15A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
 Telp. (0725) 41507 Fax. (0725) 47296 Website: www.metrouniv.ac.id, e-mail: iain@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-1385/In.28.1/J/PP.00.9/02/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ali, M.Pd.I  
 NIP : 19780314 2007 10 1 003  
 Jabatan : Ketua Program Studi  
 Program Studi : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Menerangkan bahwa:

Nama : Lina Listiana  
 NPM : 1801012013  
 Program Studi : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Mahasiswa di atas telah melaksanakan penelitian dengan judul "**PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021**"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Metro, 29 Februari 2024  
 Ketua Program Studi



Muhammad Ali, M.Pd.I  
 NIP. 19780314 2007 10 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
UNIT PERPUSTAKAAN**

NPP: 1807062F0000001

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Telp (0725) 41507; Faks (0725) 47296; Website: digilib.metrouniv.ac.id; pustaka.iaain@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA  
Nomor : P-18/In.28/S/U.1/OT.01/01/2024**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung menerangkan bahwa :

Nama : Lina Listiana  
NPM : 1801012013  
Fakultas / Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan / Pendidikan Agama Islam

Adalah anggota Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung Tahun Akademik 2023/2024 dengan nomor anggota 1801012013

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas administrasi Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Metro, 17 Januari 2024  
Kepala Perpustakaan

  
Dr. As'ad, S. Ag., S. Hum., M.H., C.Me.  
NIP.19750505 200112 1 002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

*Jl. Ki Hajar Dewantara Kampus 15A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
Website: fik.metrouni.ac.id/pendidikan-agama-islam Telp. (0725) 41307*

**SURAT BEBAS PUSTAKA**  
No:B-51/In.28.1/J/PP.00.9/11/2021

Yang bertandatangan di bawah ini, Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Metro. Menerangkan Bahwa :

Nama : Lina Listiana  
NPM : 1801012013

Bahwa nama tersebut di atas, dinyatakan telah bebas Jurusan PAI, dan tidak ada pinjaman buku di perpustakaan Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Metro.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Metro 17 November 2021

Ketua Jurusan PAI



Muhammad Ali, M.Pd.I  
NIP. 19780314 200710 1 0003

**PENGARUH SHOLAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI  
MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGKATAN 2021**

*Outline*

**HALAMAN SAMPUL**

**HALAMAN JUDUL**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**ABSTRAK**

**HALAMAN ORISINALITAS PENELITIAN**

**HALAMAN MOTTO**

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

**HALAMAN KATA PENGANTAR**

**DAFTAR ISI**

**DAFTAR TABEL**

**DAFTAR GAMBAR**

**DAFTAR LAMPIRAN**

**BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah
- C. Batasan Masalah
- D. Rumusan Masalah
- E. Tujuan dan Manfaat Penelitian
- F. Penelitian Relevan

**BAB II LANDASAN TEORI**

- A. Sholat Tahajud
  - 1. Pengertian Sholat Tahajud
  - 2. Hikmah Dan Keistimewaan Dalam Sholat Tahajud
  - 3. Keutamaan Sholat Tahajud

*Def/23*  
*12*

- B. Kesehatan Rohani
  - 1. Pengertian Kesehatan Rohani
  - 2. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kesehatan Rohani
  - 3. Pentingnya Kesehatan Rohani
- C. Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kesehatan Rohani
- D. Kerangka Konseptual Penelitian
- E. Hipotesis Penelitian

### **BAB III METODE PENELITIAN**

- A. Rancangan Penelitian
- B. Definisi Operasional Variabel
- C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel
- D. Teknik Pengumpulan Data
- E. Instrumen Penelitian
- F. Teknik Analisis Data

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Hasil Penelitian
  - 1. Deskripsi Lokasi Penelitian
    - a. Sejarah berdirinya IAIN Metro Lampung
    - b. Profil IAIN Metro Lampung
    - c. Visi, Misi, dan Tujuan IAIN Metro Lampung
    - d. Keadaan Mahasiswa IAIN Metro Lampung
    - e. Keadaan Dosen dan Karyawan IAIN Metro Lampung
    - f. Keadaan Sarana dan Prasarana IAIN Metro Lampung
    - g. Struktur Organisasi IAIN Metro Lampung
    - h. Denah Lokasi IAIN Metro Lampung
  - 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian
  - 3. Pengujian Hipotesis
- B. Pembahasan

*Ref 5/23*  
*12*

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan

B. Saran

**Daftar Rujukan**

**Lampiran-lampiran**

**Daftar Riwayat Hidup**

Metro, 5 Desember 2023

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



**Basri, M.Ag**

**NIP. 19670813 200604 0 001**

Penulis



**Lina Listiana**

**NPM. 1801012018**

**Gradasi skor atau nilai**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Sangat setuju	5
Setuju	4
Kurang setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

**PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN  
ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI  
ANGKATAN 2021**

**A. Kisi-kisi Instrumen Variabel X (Sholat Tahajud)**

Variabel X	Indikator	Pernyataan	Nomor Item
Sholat Tahajud (X)	Tiket masuk surga	Saya meyakini bahwa membiasakan sholat tahajud merupakan sarana seseorang untuk mendapatkan pahala serta tiket masuk surga	1
	Amal yang menolong di akhirat	Saya melaksanakan sholat tahajud sebagai salah satu amal yang dapat menolong di akhirat	2
	Sarana meraih kemuliaan	Saya melaksanakan sholat tahajud dengan khusu' agar meraih kemuliaan dari Allah SWT	3
	Jalan mendapatkan rahmat Allah	Saya meyakini bahwa melaksanakan sholat tahajud dapat menjadi sarana untuk memperoleh berkah serta rahmat Allah	4
	Sarana pengabulan seseorang	Saya meyakini bahwa rutin menjalankan sholat tahajud dapat menjadi sarana tempat terkabulnya doa dengan mudah	5
	Penghapus dosa dan kesalahan	Saya meyakini terhadap kekuatan menjalankan sholat tahajud sebagai sarana penghapusan dosa dan kesalahan	6
	Pelepas ikatan setan	Saya meyakini bahwa menjalankan sholat tahajud dapat terhindar dari ikatan maupun gangguan setan dan sihir (kekuatan gaib)	7

	Jalan mendapat tempat terpuji	Saya meyakini bahwa sholat tahajud adalah jalan untuk mendapatkan tempat terpuji di sisi Allah	8
	Meraih kesehatan jasmani	Saya meyakini bahwa rutin menjalankan sholat tahajud dapat menyehatkan badan	9
	Meraih kesehatan rohani	Saya meyakini bahwa rutin menjalankan sholat tahajud memiliki dampak positif serta menjadi sarana untuk menyehatkan rohani maupun pikiran	10
	<b>Jumlah</b>		<b>10 item</b>

#### B. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Y (Kesehatan Rohani)

Variabel Y	Indikator	Pernyataan	Nomor Item
Kesehatan Rohani (Y)	Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya	Saya dalam melakukan sesuatu dapat menyesuaikan diri secara konstruktif dan dapat menerima resiko apapun termasuk resiko yang kurang baik.	1
	Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya	Saya puas dengan nilai hasil belajar saya karena usaha dan jerih payah saya sendiri	2
	Lebih suka memberi dari menerima	Saya lebih suka memberikan bantuan dari pada menerima bantuan dari orang lain	3
	Bebas dari rasa tegang dan cemas	Saya meyakini dengan menjaga pola tidur, melakukan latihan pernapasan dan olahraga secara teratur merupakan suatu strategi untuk mencapai keadaan bebas dari rasa tegang dan cemas	4

Saling membantu dan saling memuaskan	Saya percaya ketika suka membantu seseorang maka saya suatu saat akan dibantu orang lain	5
Menerima kekecewaan untuk dijadikan sebagai pelajaran dikemudian hari	Saya menerima setiap kegagalan dan kekecewaan serta menjadikannya pembelajaran agar lebih baik lagi nantinya	6
Tidak mudah trauma	Saya tidak mudah trauma apabila saya mengalami kegagalan maupun kekecewaan	7
Menghindari permusuhan	Saya meyakini dengan menciptakan komunikasi yang baik serta menciptakan rasa pengertian kepada orang lain merupakan salah satu cara dalam menghindari permusuhan	8
Bersosial dengan baik	Saya bisa bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan kuliah maupun dalam lingkungan masyarakat	9
Mempunyai rasa kasih sayang	Berempati, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan dukungan moral, dan bersedia membantu merupakan cara kasih sayang saya terhadap teman	10
<b>Jumlah</b>		<b>10 item</b>

**PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN  
ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI  
ANGKATAN 2021**

**ANGKET KUISIONER**

**A. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Kelas :

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

1. Isilah identitas di atas sesuai dengan lengkap dan benar
2. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti
3. Pilihlah salah satu jawaban pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda (√) dengan keterangan:  
 SS = Sangat Setuju                      TS = Tidak Setuju  
 S = Setuju                                      STS = Sangat Tidak Setuju  
 KS = Kurang Setuju

**C. Pertanyaan Angket Variabel X (Sholat Tahajud)**

Aspek	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
Sholat Tahajud	Saya meyakini bahwa membiasakan sholat tahajud merupakan sarana seseorang untuk mendapatkan pahala serta tiket masuk surga					
	Saya melaksanakan sholat tahajud sebagai salah satu amal yang dapat menolong di akhirat					
	Saya melaksanakan sholat tahajud dengan khusu' agar meraih kemuliaan dari Allah SWT					
	Saya meyakini bahwa melaksanakan sholat tahajud dapat menjadi sarana untuk memperoleh berkah serta rahmat Allah					

*Arief 25/04/11*

Saya meyakini bahwa rutin menjalankan sholat tahajud dapat menjadi sarana tempat terkabulnya doa dengan mudah					
Saya meyakini terhadap kekuatan menjalankan sholat tahajud sebagai sarana penghapusan dosa dan kesalahan					
Saya meyakini bahwa menjalankan sholat tahajud dapat terhindar dari ikatan maupun gangguan setan dan sihir (kekuatan gaib)					
Saya meyakini bahwa sholat tahajud adalah jalan untuk mendapatkan tempat terpuji di sisi Allah					
Saya meyakini bahwa rutin menjalankan sholat tahajud dapat menyehatkan badan					
Saya meyakini bahwa rutin menjalankan sholat tahajud memiliki dampak positif serta menjadi sarana untuk menyehatkan rohani maupun pikiran					

#### D. Pertanyaan Angket Variabel X (Kesehatan Rohani)

Aspek	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
Kesehatan Rohani	Saya dalam melakukan sesuatu dapat menyesuaikan diri secara konstruktif dan dapat menerima resiko apapun termasuk resiko yang kurang baik.					
	Saya puas dengan nilai hasil belajar saya karena usaha dan jerih payah saya sendiri					

*Maulana*  
25/1/24

Saya lebih suka memberikan bantuan dari pada menerima bantuan dari orang lain					
Saya meyakini dengan menjaga pola tidur, melakukan latihan pernapasan dan olahraga secara teratur merupakan suatu strategi untuk mencapai keadaan bebas dari rasa tegang dan cemas					
Saya percaya ketika suka membantu seseorang maka saya suatu saat akan dibantu orang lain					
Saya menerima setiap kegagalan dan kekecewaan serta menjadikannya pembelajaran agar lebih baik lagi nantinya					
Saya tidak mudah trauma apabila saya mengalami kegagalan maupun kekecewaan					
Saya meyakini dengan menciptakan komunikasi yang baik serta menciptakan rasa pengertian kepada orang lain merupakan salah satu cara dalam menghindari permusuhan					
Saya bisa bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan kuliah maupun dalam lingkungan masyarakat					
Berempati, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan dukungan moral, dan bersedia membantu merupakan cara kasih sayang saya terhadap teman					

*Arif 25/11*

**E. PEDOMAN DOKUMENTASI**

1. Sejarah berdirinya IAIN Metro Lampung
2. Visi dan Misi IAIN Metro Lampung
3. Keadaan Mahasiswa PAI Angkatan 2021 IAIN Metro Lampung
4. Keadaan Dosen dan Karyawan IAIN Metro Lampung
5. Keadaan Sarana dan Prasarana IAIN Metro Lampung
6. Denah Lokasi IAIN Metro Lampung.

**Mengetahui**  
**Dosen Pembimbing**



**Basri, M. Ag**  
**NIP. 19670813 200604 1 001**

**Metro, 25 Januari 2024**  
**Peneliti**



**Lina Listiana**  
**1801012013**

## PENGARUH SHALAT TAHAJUD TERHADAP KESEHATAN ROHANI MAHASISWA IAIN METRO JURUSAN PAI ANGGARAN 2021

### ORIGINALITY REPORT

<b>18%</b>	%	%	<b>18%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to IAIN Metro Lampung</b> Student Paper	<b>18%</b>
----------	---	------------

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off

ACC   
M. Badaruddin 29/21  
16



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL MAHASISWA  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
 IAIN METRO

Nama : Lina Listiana  
 NPM : 1801012013

Jurusan : PAI  
 Semester : VI

No	Hari/ Tanggal	Pembimbing	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
	Kamis 25/21 /11		- Ace proposal utk ds Seminar - Daftar Seminar offline	
	Senin 3/22 /11	✓	- Ace proposal Pasca Summer / Pengesah proposal	
	Rabu 25/22 /11	✓	- Perbaiki outline Abstrak dan Kesimpulan	

Mengetahui,



Muhammad Ali, M.Pd.I  
 NIP. 197803142007101003

Dosen Pembimbing

Basri, M. Ag.  
 NIP. 196708132006041001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.tarbiyah.metrouniv.ac.id; e-mail: tarbiyah.iaim@metrouniv.ac.id

**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL MAHASISWA  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
IAIN METRO**

Nama : Lina Listiana  
NPM : 1801012013

Jurusan : PAI  
Semester : VI

No	Hari/ Tanggal	Pembimbing	Materi yang dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
	Selasa 7/6 <sup>20</sup>	-	- Ace outline - Ciri-ciri bab I-III	

Mengetahui,

Ketua Jurusan PAI



**Muhammad Ali, M.Pd.I**

NIP. 197803142007101003

Dosen Pembimbing

**Basri, M.Ag**

NIP. 19670813 200604 1 001







**KEMENTERIAN AGAMA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
 Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111  
 Telp. (0726) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.metrouniv.ac.id E-mail:  
 iainmetro@metrouniv.ac.id

**KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
**IAIN METRO**

Nama : Lina Listiana  
 NPM : 1801012013

Jurusan : PAI  
 Semester : ~~VII~~ VI

No	Hari / Tanggal	Pembimbing	Materi Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan Dosen
	Kamis 21/23 /12	✓	- Perbaiki APD selain dari & Catalis?  - Teori → tp. variabel → Kelas? → instruksi dinyal	
	Jumat 12/24 /1	✓	- Pertanyaan / Pernyataan miring? dari variabel x → y	
	Kamis 18/24 /1	✓	- Kalimat pernyataan yang ket & keti dari teori ket & keti by sub teori keti ket	

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PAI



Dosen Pembimbing,

**Basri, M.Ag**  
 NIP. 196708132006041001



## ANALISIS DATA

### 1. Uji Validitas

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan memberikan angket kepada 10 responden di luar sampel. Responden tersebut merupakan mahasiswa IAIN jurusan PAI angkatan 2021. Adapun rekapitulasi jawaban angket dari 10 responden sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Rekapitulasi Angket Variabel X (Shalat Tahajud)**

No	R	Butir Soal										Total
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	
1	LL	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	35
2	LPR	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	49
3	MRP	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	47
4	DWP	4	3	3	4	3	3	3	3	3	5	34
5	LA	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	32
6	MST	3	3	5	3	3	3	4	4	4	3	35
7	KR	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	46
8	MHS	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	44
9	NP	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	46
10	FF	5	5	5	4	3	3	5	4	5	5	44
<b>TOTAL</b>											<b>412</b>	

**Tabel 2**  
**Rekapitulasi Angket Variabel Y (Kesehatan Rohani)**

No	R	Butir Soal										Total
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	
1	LL	3	3	3	4	4	3	5	3	4	3	35
2	LPR	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	49
3	MRP	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	47
4	DWP	3	3	3	3	4	3	3	3	5	4	34
5	LA	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2	32
6	MST	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	35
7	KR	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	46
8	MHS	5	4	5	4	3	5	5	4	5	4	44
9	NP	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	46
10	FF	5	3	3	5	5	4	5	5	5	4	44







TO	Pearson											
TAL	Correlation	.649*	.724*	.699*	.866*	.650*	.761*	.703*	.683*	.689*	.819*	1
	Sig. (2-tailed)	.042	.018	.025	.001	.042	.011	.023	.030	.027	.004	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dari 10 item harga r hitung lebih besar dari r tabel sebesar 0,632 artinya angket tersebut dikatakan valid untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

## 2. Uji Reliabilitas

Sebelum angket yang akan peneliti gunakan untuk mendapatkan data mengenai shalat tahajud terhadap kesehatan rohani mahasiswa IAIN jurusan PAI angkatan 2021, terlebih dahulu peneliti akan mengukur reliabilitas angket dengan cara mengujikan angket tersebut untuk 10 responden diluar sampel. Uji reliabilitas angket dengan menggunakan *Cronbach Alpha* dengan aplikasi SPSS.

### a. Uji Reliabilitas Variabel X (Shalat Tahajud)

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Reliabilitas Variabel X**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	10

### b. Uji Reliabilitas Variabel Y (Kesehatan Rohani)

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	10

**Distribusi Nilai r Product Moment Signifikan 5% dan 1%**

<b>N</b>	<b>1-tailed</b>	<b>2-tailed</b>	<b>N</b>	<b>1-tailed</b>	<b>2-tailed</b>
3	0.98	0.997	46	0.246	0.291
4	0.90	0.950	47	0.243	0.288
5	0.80	0.878	48	0.240	0.285
6	0.72	0.811	49	0.238	0.282
7	0.66	0.755	50	0.235	0.279
8	0.62	0.707	51	0.233	0.276
9	0.58	0.666	52	0.231	0.273
10	0.54	0.632	53	0.228	0.270
11	0.52	0.602	54	0.226	0.268
12	0.49	0.576	55	0.224	0.265
13	0.47	0.553	56	0.222	0.263
14	0.45	0.532	57	0.220	0.261
15	0.44	0.514	58	0.218	0.258
16	0.42	0.497	59	0.216	0.256
17	0.41	0.482	60	0.214	0.254
18	0.40	0.468	61	0.213	0.252
19	0.38	0.456	62	0.211	0.250
20	0.37	0.444	63	0.209	0.248
21	0.36	0.433	64	0.207	0.246
22	0.36	0.423	65	0.206	0.244
23	0.35	0.413	66	0.204	0.242
24	0.34	0.404	67	0.203	0.240
25	0.33	0.396	68	0.201	0.239
26	0.33	0.388	69	0.200	0.237
27	0.32	0.381	70	0.198	0.235
28	0.31	0.374	71	0.197	0.233
29	0.31	0.367	72	0.195	0.232
30	0.30	0.361	73	0.194	0.230
31	0.30	0.355	74	0.193	0.229
32	0.29	0.349	75	0.191	0.227
33	0.29	0.344	76	0.190	0.226
34	0.28	0.339	77	0.189	0.224
35	0.28	0.334	78	0.188	0.223
36	0.27	0.329	79	0.186	0.221
37	0.27	0.325	80	0.185	0.220
38	0.27	0.320	81	0.184	0.219
39	0.26	0.316	82	0.183	0.217
40	0.26	0.312	83	0.182	0.216
41	0.26	0.308	84	0.181	0.215
42	0.25	0.304	85	0.180	0.213

43	0.25	0.301	86	0.179	0.212
44	0.25	0.297	87	0.178	0.211
45	0.24	0.294	88	0.176	0.210

## DOKUMENTASI



Gambar 3. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas A.



Gambar 4. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas B.



Gambar 5. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas C.



Gambar 6. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas D



Gambar 7. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas E



Gambar 8. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas F.



Gambar 9. Proses penyebaran dan pengisian angket kepada mahasiswa PAI angkatan 2021 kelas G.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Lina Listiana lahir di Tempuran 19 Maret 2000. Penulis lahir dari pasangan Bapak Surani dan Ibu Sartini.

Pada tahun 2005 penulis masuk Taman Kanak-kanak ABA (Aisyiyah Bustanul Athfal) lulus pada tahun 2006, kemudian melanjutkan Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Tempuran dan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 9 Metro dan lulus pada tahun 2015. Setelah lulus SMP, penulis melanjutkan di SMA Negeri 6 Metro dan mengambil jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) lulus pada tahun 2018. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan Strata I (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI).